TOSHIBA

Leading Innovation >>>

東芝 IH クッキングヒーター

取扱説明書 家庭用

形　名

トッププレート幅 75 ㎝タイプ

BHP-V732S

BHP-V732SR

トッププレート幅 60 ㎝タイプ

BHP-V632S

BHP-V632SR

トッププレート幅 75 ㎝タイプ設置例

- このたびは東芝 IH クッキングヒーターをお買い上げいただきまして，まことにありがとうございました。
- この商品を安全に正しく使用していただくために，お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分に理解してください。
- お読みになったあとは，お使いになるかたがいつでも見られるところに必ず保管してください。
- 保証書と設置説明書を販売店または工事店から必ず受け取って保存してください。

日本国内専用
Use only in Japan

特　長 IHクッキングヒーターは火を使わない調理器です！

High Power

高火力で素早く調理 & 低火力連続調理

- 火力の立ち上がりが早い。
- 浮かして戻した鍋もすぐ加熱する スピーディな火力調節。
- とろ火から強火まで自由自在、 左右ヒーター：10段階火力コントロール 中央ヒーター：7段階火力コントロール

はじめての方でも簡単に使いこなせます。

ダイレクト ピッとナビ

- 調理に合わせて強火も、中火も、 とろ火もワンタッチで切り換え。
- 細かな火力調節は、 指を軽くスライドさせて。

水ありでも水なしでも魚が焼ける

手間なしビッグリル→28ページ

- 一度に5尾のサンマが焼ける、ビッグな庫内。
- 静かで楽に開閉できる、スライドレール式。
- 煙やにおいを抑える、脱臭機能付き。

Clean

お手入れ簡単→36ページ

- トッププレートの汚れは、さっとひとふき。
- 油煙の拡散が少ないので、キッチンの 油汚れが抑えられます。
- グリルは調理終了後、 自動的に触媒の クリーニングを行います。

4つのオート調理機能

難しい火加減をオートで設定しています。

適温おまかせ調理

フライパン調理温度調整機能（140～270℃） →20ページ

揚げもの温度調整機能（140～200℃） →22ページ

オート調理機能

炊飯機能（1～3合） →24ページ

湯沸かし機能（0.5～2.0L） →26ページ

Safety

火を使わない安心設計！

- 立ち消えや、不完全燃焼などが無い。
- 鍋まわりからの排熱が少ないので、お料理中の熱さも軽減。

安全機能が充実→61ページ

便利な機能！

チャイルドロック →18ページ

- いたずらや誤動作が防げます。

タイマー →15,17,32,33ページ

- 煮物など、弱火で長時間煮込みたいときに便利です。

レンジフード連動機能※ →34ページ

- ヒーターで加熱すると、レンジフードが自動的に運転し、 加熱を終了すると約3分後に停止します。

※レンジフード連動機種：BHP-V732SR/BHP-V632SR

お問い合わせの多い内容

どの鍋が使える？ 12ページ

トッププレートの 焦げつきは落とせる？ 36ページ

グリルの扉ははずせる？ 38ページ

ランプが消えた、 点滅している！ 59ページ

トッププレートや、パネル操作部に出ている この表示は何？ 60ページ

もくじ

安全上のご注意

商品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、商品を安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。
次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷＊1を負うことが想定されること」を示します。

「取り扱いを誤った場合、使用者が軽傷＊2を負うことが想定されるか、または物的損害＊3の発生が想定されること」を示します。

＊1：重傷とは失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：軽傷とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

図記号の説明

禁止

⃠は、禁止（してはいけないこと）を示します。
具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

指示

●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。
具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

注意

△は、注意を示します。
具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

⚠警告

ご使用全般について

分解禁止

分解・改造・修理はしない

火災・感電・けがの原因になります。修理は据付施工店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。

禁止

トッププレートの上にのせて使う調理器具（鍋、やかん、フライパンなど）以外のもの（カセットコンロ、ボンベなど）はのせない

誤ってスイッチが入ったときに加熱され、火災・爆発・やけどの原因になります。

禁止

トッププレートに衝撃を与えない

- トッププレートにひびやかけが生じ、電気部品の露出による感電や、ガラスのかけによるけがの原因になります。
- ひびが入ったりかけたりしたときは、すぐに使用を止め、ブレーカーを「切」にして修理を依頼してください。

トッププレートの上に乗ったり、物を落としたり、ふちやかどに鍋などをぶつけない。

禁止

子供など、取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない

感電・けが・やけどの原因になります。

禁止

排気口やすき間などの開口部に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない

排気口に指を入れない

火災・感電・けがの原因になります。

禁止

トッププレートの上や近くに燃えやすいものを置かない

火災・やけどの原因になります。

（つづく）

⚠警告

ご使用全般について（つづき）

水かけ禁止

排気口や操作部に水をかけない

漏電やショートを起こし、火災・感電の原因になります。トッププレートやカウンター（調理台）に水がこぼれたときも、すぐにふき取ってください。

アース線接続

アースを確実に取り付ける

火災・感電・けがの原因になります。修理は据付施工店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。

異常・故障時には直ちに使用を中止する

火災・感電・けがの原因になります。

〈異常・故障例〉
・異常な音や臭いが出る。
・ビリビリと電気を感じる。
・トッププレートがヒビ割れる。
・その他の異常や故障がある。
➡すぐ専用ブレーカーを切り、必ず点検修理を依頼してください。

揚げもの調理は

禁止

揚げもの調理中はそばを離れない

油の温度が上がりすぎたとき、火災の原因になります。

中央に置く

鍋を中央に置く

鍋を中央からずらして置くと、油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

禁止

鍋の下に汚れ防止マット、布巾、紙などを敷かない

油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

油の量は付属の天ぷら鍋が100g以上、その他の天ぷら鍋が200g以上、深さは1㎝以上で調理する

油の量が少ないと油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

指定の天ぷら鍋を使う

指定の天ぷら鍋で、左・右ヒーターの「揚げもの調理」機能を使う

底に凹凸やそりのある鍋を使ったり、中央ヒーターを使うと、油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

使用中・使用後は

禁止

高温注意ランプが点灯、点滅中はトッププレート、その周辺の金属部に触れない

高温のためやけどします。

ブレーカーを「切」にする

長期間ご使用にならないときは、専用回路のブレーカーを「切」にする

漏電火災や絶縁劣化による感電の原因になることがあります。ただし、調理終了後10分は製品の冷却のため、ブレーカーを「切」にしないでください。

禁止

炒めものやグリル調理中はそばを離れない

予熱の火力は弱にして、加熱しすぎない

- 炒めもの、焼きものなど油を使う調理をするときはそばを離れないで、加熱しすぎないよう火力調節してください。
- もし、油煙が多く出たらすぐに電源スイッチを「切」にしてください。

スイッチを「切」にする

使用後は電源スイッチを「切」にする

火災の原因になります。

（つづく）

⚠警告

使用中・使用後は（つづき）

禁止

缶詰や鍋焼き用等のアルミ箔鍋・レトルトパックやアルミ箔・金属製スプーンなどや鍋のふた・湯たんぽ・受け皿・焼網・排気カバーなど、鍋以外の物を加熱しない

破裂してけがをしたり、赤熱してやけどをする原因になります。レトルトパックは箱に入っている場合もありますのでご注意ください。

水やみそ汁、カレーなど、液体を加熱するときは、ときどきかき混ぜながら加熱する

突然沸騰（突沸）して水や調理物が飛び散ることがあり、やけどの原因になります。

⚠注意

ご使用全般について

禁止

トッププレートのふちやかどに鍋などをぶつけない

トッププレートの破損やけがの原因になります。

禁止

火気を近づけない

感電・漏電の原因になります。

禁止

本体前方に物を置かない

火災の原因になります。

医師と相談

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品のご使用にあたり、医師とよく相談してください

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

禁止

調理以外の目的で使用しない

火災の原因になります。

揚げもの調理は

禁止

他の器具（ガスコンロなど）で、あらかじめ加熱した油を使用しない

温度制御装置が働かず異常加熱し、火災の原因となります。

揚げもの調理中は飛び散る油に注意する

- 油が飛び散ってやけどの原因になります。油の飛び散りは材料の下ごしらえなどで少なくできます。
  「揚げもの調理のコツ」をごらんください。（41 ページ参照）
- また、他の調理中の沸とうやふきこぼれによる水滴が油に入ると油が飛び散り危険です。火力を調節してお使いください。

⚠注意

グリル使用中・使用後は

禁止

グリル受け皿に水以外の物（アルミホイル、クッキングペーパー、グリル石など）を入れて使用しない

油が過熱して、発煙・発火の恐れがあります。また、自動調理のでき具合が悪くなる原因になります。

グリル調理でアルミホイルを使う場合は、焼網よりはみ出さない

温度調節が正常に動作せず、発火することがあります。

禁止

グリル扉やスライドレールに上から強い力を加えない

グリル扉やスライドレールが変形したり、本体が傾いて調理物が落下するなどして、けがや、やけど、破損の原因になります。

お手入れをする

グリル調理後はグリル受け皿・焼網の調理物や油分を取り除く
調理物が発火した場合は電源スイッチを「切」にする

- 調理物が発火して火災の原因になります。
- 続けて使用するときは、受け皿の油を捨て、汚れをきれいに落としてから使用してください。
- 調理物が発火した場合は、通電を止めて調理物の炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。空気が流れ込み、炎が大きくなります。
- また、グリル扉に水をかけないでください。ガラスが割れます。

お手入れをする

グリル庫内やスライドレールに魚などの油がたまらないように使用後はすぐにお手入れする

火災や故障の原因になります。

使用中・使用後は

禁止

使用中・使用後しばらくはグリル扉、スライドレール、受け皿、焼網、付属の天ぷら鍋の本体や取っ手に触れない

高温のためにやけどをします。

禁止

鍋の下に紙や布巾、汚れ防止マットなどを敷かない

鍋の熱で焦げたりします。

禁止

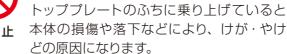
鍋を不安定な状態にしない

トッププレートのふちに乗り上げていると本体の損傷や落下などにより、けが・やけどの原因になります。

禁止

鍋や取っ手などの高温部に触れない

やけどの原因になります。

禁止

排気口などに油をこぼした場合は、使用しない

グリルヒーターの熱により油が発火するおそれがあります。据付施行店または東芝生活家電ご相談センターへご連絡ください。

禁止

排気口や吸気口をふさいだり、排気口付近に手、顔、鍋の取っ手を近づけない

本体内部が加熱して火災の原因になったり、やけどの原因になります。

禁止

ホーロー鍋の空だきや過熱をしない

- 鍋の温度が上がり、やけどや調理物の発火の原因になります。
- 鍋やトッププレートの破損の原因になります。
- 鍋底のホーローが溶けて焼き付き、トッププレートの損傷の原因になります。

禁止

使用中は製品から離れない

調理物が発火して火災の原因になります。

（つづく）

⚠注意

お手入れは

お手入れをする

使用後は必ずお手入れをする

調理くずや油分が残ったまま調理すると、発煙・発火の原因になります。

冷えてから

お手入れは本体や各部分が冷えてから行う

やけどの原因になります。

お願い

トッププレートの上でIH炊飯器などの電磁誘導加熱の調理機器を使わない

IHクッキングヒーターが故障します。

上面操作キーなどに水をこぼしたり、鍋底を触れさせないでください

誤動作することがあります。
水はふき取り、鍋は取りのぞいてください。鍋を取りのぞいた直後はキー操作ができないことがありますが、10秒ほど待ってから操作してください。

ラジオやテレビを近づけないでください

ラジオやテレビを近くに置くと、受信障害が起きることがあります。
影響しないところまで離してお使いください。

キャッシュカード、ICカードなどは近づけないでください

磁力線の影響で記録が消える恐れがあります。

IHクッキングヒーター横の小物入れや、下方のキャビネットに調味料や食品などを入れないでください

製品からの排熱で、調味料や食品などが変質します。

付属の天ぷら鍋を初めてお使いになるときは、洗ってください

中性洗剤をスポンジにつけて洗い、洗った後は水気をふき取ってください。
スポンジの硬い部分でお手入れしたり、水を入れたままにしないでください。また、揚げもの以外の料理には使わないでください。さびの原因になります。

複数のヒーターとグリルを同時に使うと、後から使用したヒーターの火力を上げられなかったり、使えなくなることがあります

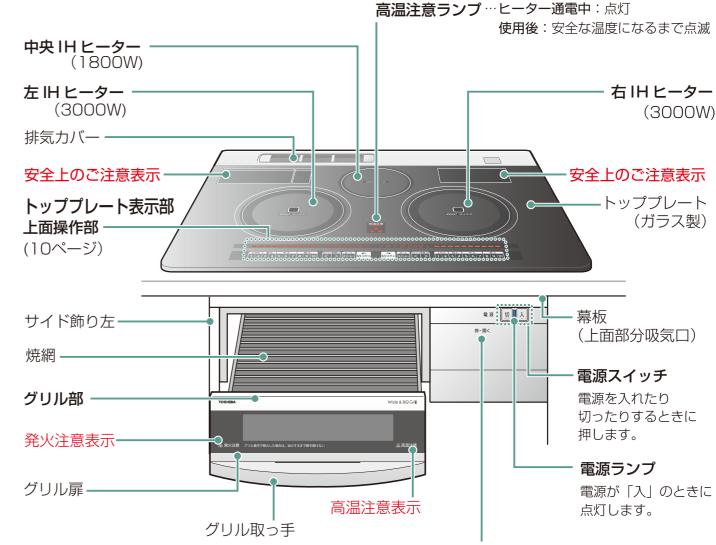
先に使用したヒーターを優先し、消費電力の合計が5800Wを越えないように、ヒーターの火力を制限するためです。使用できる火力は火力表示ランプで確認してください。
ヒーターを強火で使いたい場合や、グリル機能を使いたい場合は他のヒーターの火力を下げるか、使わないでください。

同時に使用できる火力（例）

左ヒーター	中央ヒーター	右ヒーター	グリル
2000W	1800W	2000W	—
3000W	—	—	2700W
1000W	800W	1000W	2700W

各部のなまえとはたらき

本　体

付属品

天ぷら専用鍋（1個）

・揚げもの以外の調理には使用しないでください。

パネル操作部（11ページ）

矢印部分を押して開け、操作します。
使わないときは閉じておきます。

トッププレート表示部／上面操作部

左・右IHヒーター表示部

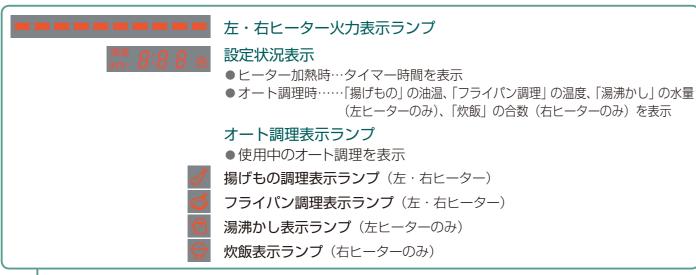
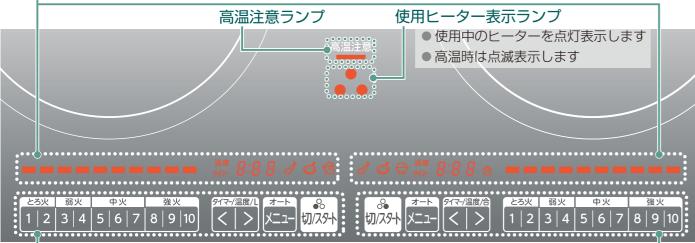
左・右ヒーター火力表示ランプ

設定状況表示
- ヒーター加熱時…タイマー時間を表示
- オート調理時……「揚げもの」の油温、「フライパン調理」の温度、「湯沸かし」の水量（左ヒーターのみ）、「炊飯」の合数（右ヒーターのみ）を表示

オート調理表示ランプ
- 使用中のオート調理を表示

揚げもの調理表示ランプ（左・右ヒーター）
フライパン調理表示ランプ（左・右ヒーター）
湯沸かし表示ランプ（左ヒーターのみ）
炊飯表示ランプ（右ヒーターのみ）

高温注意ランプ

使用ヒーター表示ランプ
- 使用中のヒーターを点灯表示します
- 高温時は点滅表示します

左・右IHヒーター表示部
（オート調理選択キー」の選択内容以外は、左・右ヒーターの操作は同じです）

左・右ヒーター火力調節キー
- 数字部に指を触れて火力を選ぶ

（左ヒーター用）（右ヒーター用）

IHアップダウンキー
- ヒーター加熱時…タイマー時間を設定する
- オート調理時……「揚げもの」の油温、「フライパン調理」の温度、「湯沸かし」の水量（0.5→1.0→1.5→2.0L）（左ヒーターのみ）、「炊飯」の合数（3合→2合→1合）（右ヒーターのみ）を設定する

オート調理選択キー
- 左オート調理選択キー…押すたびに「揚げもの」→「フライパン」→「湯沸かし」→「表示無し」と変わる
- 右オート調理選択キー…押すたびに「揚げもの」→「フライパン」→「炊飯」→「表示無し」と変わる

（左ヒーター用）（右ヒーター用）

IHヒーター電源キー
- IHヒーターの入／切や、タイマーまたはオート調理の取り消しに使う

パネル操作部

グリル表示部

- グリル調理の設定内容とその状況を表示
  グリルの自動／手動の区分
  自動魚焼きメニュー：丸身、切身ひらき、つけ焼き
  オートメニュー：チキン、グラタン、焼きなす
  自動魚焼きとオートメニューの焼き加減：強、中、弱
  手動グリル・手動オーブンの設定火力・設定温度
  タイマー（残時間）
- 自動触媒クリーニング表示

中央ヒーター表示部

- 中央ヒーターの設定内容とその状況を表示
  設定火力
  タイマー（残時間）

チャイルドロック表示
- チャイルドロック設定中に表示。

チャイルドロックキー
- 設定すると、他の操作をできなくする

グリルお手入れキー
- グリルの脱臭触媒をクリーニングする

グリル操作部

自動魚焼きキー
- 自動で魚を焼くときに選ぶ
  （設定メニュー：丸身／切身ひらき／つけ焼き）

オートメニューキー
- 自動オーブン調理をするときに選ぶ
  （設定メニュー：チキン／グラタン／焼きなす）

手動グリルキー
- 手動で魚などを焼くときに選ぶ（火力を設定できる）

手動オーブンキー
- 手動オーブン調理をするときに選ぶ（温度を設定できる）

グリルアップダウンキー
- 自動魚焼き時：焼き加減を調整
- オートメニュー時：焼き加減を設定
- 手動グリル時：火力を設定
- 手動オーブン時：温度を設定

グリルタイマーキー
- 手動調理時のタイマーを設定する

グリル入／切キー
- 調理を開始するとき、または手動調理を終わるときに押す

中央ヒーター操作部

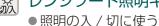
中央ヒーターアップダウンキー
- IHヒーターの火力を設定する
- タイマーの時間を設定する

中央ヒータータイマーキー
- タイマーを設定する

中央ヒーター入／切キー
- IHヒーターを入/切する

レンジフード操作部
（レンジフード連動機種のみ）

レンジフード運転キー
- レンジフードを運転するときと、風量の切換に使う

レンジフード照明キー
- 照明の入／切に使う

使える鍋・使えない鍋について

確認のしかた

1 鍋に水を入れ、ヒーターの中央に置く

2 電源 入 キーを 1 秒以上押す

3 切/スタート を押す
▶火力表示ランプが点滅

4 火力調節キーを押す
●火力表示ランプを確認します。

5 表示を確認したら 切/スタート を押し、電源 切 キーを押す
▶通電停止

使える鍋は
火力表示ランプが点灯し、通電

使えない鍋は
火力表示ランプが点滅
▶約 1 分後にブザーが鳴り、ランプが消灯して自動的に通電停止

お願い
●確認したらすぐに通電を停止してください。そのまま放置すると、使える鍋の場合は鍋が熱くなります。

新しく鍋を買うとき

財団法人「製品安全協会」認定マーク

鍋に財団法人「製品安全協会」認定のマークがついている鍋をおすすめします。

揚げもの用の鍋は…

付属の「天ぷら鍋」、SG IH SG CH-IH マーク付きの鍋をお使いください。

●鍋の種類、材質、底の形状や底の直径などにより、油温がずれたり、予熱時間が長くなったり、異常を検知して加熱できないものがあります。

※傷んだりして使えなくなった場合は別売しています。お買い上げの販売店にご相談ください。
（63 ページ参照）

使える鍋の見わけかた

区分	鍋	判定
材質	鉄 鉄鋳物 ホーロー	○ 使えます ホーロー鍋は空焼き・こげ付きをしないようにしてください。溶けて焼き付き、トッププレートが損傷します。 **・鉄ホーロー製の魚焼器は使えません。**
材質	ステンレス 一層鍋（18-0）※	○ 使えます
材質	ステンレス 一層鍋（18-8/18-10）※ ・鍋底厚さ 0.8㎜以下のもの 多層鍋（クラッド鍋など）	△ 確かめてください 火力が弱くなったり、使えないものがあります。必ず使えるか確かめてください。
材質	アルミ・銅 耐熱ガラス 陶磁器（土鍋など）	× 使えません 市販の土鍋は「IH 用」と表示されていても使えません。鍋焼き用アルミパックも使えません。
底の形状	平でトッププレートに密着するもの	○ 使えます
底の形状	そりがある　丸い　脚がある	使えません
底の直径	左右 IH ヒーター：12 ～ 26㎝ 中央 IH ヒーター：12 ～ 18㎝	○ 使えます トッププレートに接する面の寸法です。
底の直径	左右 IH ヒーター：12㎝以下または 26㎝以上 中央 IH ヒーター：12㎝以下または 18㎝以上	× 使えません

※：ステンレスの種類で、ステンレス内に含まれるクロム、ニッケルの割合を表しています。

お知らせ
●**鍋の種類によっては、調理中「ブーン」とか「ジー」という音が発生する場合があります。これは磁力線により鍋が振動するためで異常ではありません。**
●**左右・中央の IH ヒーターを同時に使用した場合、鍋の種類によっては、調理中に共鳴音「キーン」とか「キューン」という音がしますが、これも磁力線により鍋が振動するためで異常ではありません。**
●多層鍋でステンレスに見えても、アルミなどを間にはさんだ物は、加熱しないことがあります。
●フライパンなどは底の厚いものの方が鍋底が変形しにくくまた、温度むらが少なく焦げにくくなります。
●鉄製フライパンや鍋底厚さの薄いフライパンを予熱すると赤熱することがあります。推奨するフライパンをご使用ください。

左・右ヒーターの使いかた

IH ヒーターで調理するときのポイント

立ち上がりが早い……………………… ●焼きもの、炒めものの予熱は「中火」以下でしてください。
●「強火」で予熱すると空だき状態になり、こげ付き、鍋の変形、油の発煙・発火の原因になります。

熱効率がよい………………………… ●鍋自体が発熱するので、熱を効率よく伝えます。
●調理に合わせて、火力を調節してください。

鍋の材質で火力が異なります……… ●鍋の材質によって消費電力が異なるためです。
●「鉄」＞「有磁ステンレス（18-0）」＞「非磁性ステンレス（18-8、18-10）」の順に火力が弱くなります。

火力と火力表示ランプについて

左・右ヒーターの火力と火力表示は次のようになっています。

火力（W）	火力表示ランプ									
	とろ火		弱火		中火			強火		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3000	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
2500	■	■	■	■	■	■	■	■	■	□
2000	■	■	■	■	■	■	■	■	□	□
1500	■	■	■	■	■	■	■	□	□	□
1000	■	■	■	■	■	■	□	□	□	□
700	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□
500	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□
350	■	■	■	□	□	□	□	□	□	□
230	■	■	□	□	□	□	□	□	□	□
120	■	□	□	□	□	□	□	□	□	□

火力表示ランプ

お知らせ

- トッププレートの温度が高いときは、電源を切っても高温の注意ランプが点滅します。このとき、ファンの回る音がしますが、異常ではありません。
- 火力を強火（3000 ～ 2500 W）で約 10 分間連続で使ったときは、自動的に 2000W に低下します。続けて強火でお使いになるときは、ヒーターの火力調節キーで再度調節してください。
強火は、最長 30 分までお使いになれます。
- 空だきや油の予熱など、調理物が少ないときは、安全のため温度過昇防止機能・自動停止機能が働き、火力を自動的に下げたり、運転を停止することがあります。

準　備

1 鍋に材料を入れ、使う側のヒーターの中央に置く

2 電源 入 キーを 1 秒以上押す

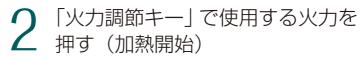
お願い

- 電源ランプが点灯するまでは、トッププレート操作部に触れないでください。キーを受け付けなくなることがあります。

左ヒーターを使う例（左・右どちらでも使えます）

1 左ヒーターの
切/スタート を押す

- 火力を調節しないで加熱を開始するときは、もう一度 切/スタート を押します。
- 切/スタート を 1 回押しただけでは、安全のため通電されません。

2 「火力調節キー」で使用する火力を押す（加熱開始）

- 押したところの火力で加熱を開始します。

お願い

- 火力は弱めに設定し、加熱しすぎないようにお使いください。
- 焼きもの、炒めものなど少量の油を使って予熱すると、油温が急激に上がり発火することがあります。油煙が多く出たときは加熱しすぎです。すぐに 切/スタート を押し通電を止めてください。
- 水やみそ汁、カレーなど沈殿物やとろみのある調理物の温め直しは、弱火でかき混ぜながらしてください。火力が強すぎると沈殿物が突然噴き上がったり、飛び散ったりすることがあります。
- 火力が強いと、鍋や、やかんの形状によって、ふきこぼれや蒸気の飛び出しのおそれがあります。湯が沸とうしたら、適当な火力に落としてください。

3 調理が終わったら
切/スタート を押してヒーターの電源を切り、電源 切 キーを押す

タイマーの設定方法

1 を押して設定する

2 手順 1,2 の方法で加熱を開始する

設定時間になると、ブザーが鳴り通電が止まる

- タイマーは加熱開始後も設定できます。
- 取り消すときは ＜ で 0:00 にします。
- 時間の設定中は表示が点滅します。

《設定できる時間》

- 火力に応じて設定できます。

「弱火」以下：1分～9 時間59 分
「中火」以上：1分～1 時間

・1 ～ 30 分は 1 分間隔
・35 分～ 1 時間は 5 分間隔
・1 時間以上は 30 分間隔で、上限は 9 時間 59 分

〈例：15 分に設定〉

タイマー 0:15

- 残り時間は 1 分刻みで減ります。
- 残り時間が 1 分になるとブザーが鳴り、秒表示に変わります。

〈例：残り 30 秒の表示〉

タイマー :30

中央ヒーターの使いかた

IH ヒーターで調理するときのポイント

立ち上がりが早い……………………● 「強火」で予熱すると空だき状態になり、こげ付き、鍋の変形、油の発煙・発火の原因になります。
熱効率がよい……………………………● 鍋自体が発熱するので、熱を効率よく伝えます。
● 調理に合わせて、火力を調節してください。
鍋の材質で火力が異なります………● 鍋の材質によって消費電力が異なるためです。
● 「鉄」＞「有磁ステンレス（18-0）」＞「非磁性ステンレス（18-8、18-10）」の順に火力が弱くなります。

火力と火力表示ランプについて

中央ヒーターの火力と火力表示は次のようになっています。

火力（W）	火力表示ランプ						
	■ 弱	■	■	■ 中	■	■	■ 強
1800	■	■	■	■	■	■	■
1300	■	■	■	■	■	■	□
800	■	■	■	■	■	□	□
500	■	■	■	■	□	□	□
350	■	■	■	□	□	□	□
230	■	■	□	□	□	□	□
90	■	□	□	□	□	□	□

火力表示ランプ

お知らせ

● トッププレートの温度が高いときは、電源を切っても高温注意ランプが点滅します。このとき、ファンの回る音がしますが、異常ではありません。
● 空だきや油の予熱など、調理物が少ないときは、安全のため温度過昇防止機能・自動停止機能が働き、火力を自動的に下げたり、運転を停止することがあります。

準　備

1 鍋に材料を入れ、中央ヒーターの中央に置く

2 電源 入 キーを 1 秒以上押し、パネル操作部を出す

中央ヒーターを使う例

1 中央ヒーター操作部の
切/スタート を押す

● 火力を調節しないで加熱を開始するときは、もう一度 切/スタート を押します。（火力は 800W）
● 切/スタート を 1 回押しただけでは、安全のため通電されません。

2 **＜火力タイマー＞ で火力を選ぶ（加熱開始）**

● 7 段階の火力設定ができます。
● ＜を押した場合は 500W からスタートします。
● ＞を押した場合は 1300W からスタートします。

お願い

● 火力は弱めに設定し、加熱しすぎないようにお使いください。
● 焼きもの、炒めものなど少量の油を使って予熱すると、油温が急激に上がり発火することがあります。油煙が多く出たときは加熱しすぎです。すぐに 切/スタート を押し通電を止めてください。
● 水やみそ汁、カレーなど沈殿物やとろみのある調理物の温め直しは、弱火でかき混ぜながらしてください。火力が強すぎると沈殿物が突然噴き上がったり、飛び散ったりすることがあります。
● 火力が強いと、鍋や、やかんの形状によって、ふきこぼれや蒸気の飛び出しのおそれがあります。湯が沸とうしたら、適当な火力に落としてください。

3 調理が終わったら
切/スタート を押してヒーターの電源を切り、電源 切 キーを押す

タイマーの設定方法

1 ◷ を押して ＜火力タイマー＞ で設定する

2 手順 1,2 の方法で加熱を開始する

設定時間になると、ブザーが鳴り通電が止まる

● タイマーは加熱操作開始後も設定できます。

方法：◷ を押して 3 秒以内に ＜温度火力タイマー＞ で設定する
（◷ を押して ＜温度火力タイマー＞ を押す前に、3 秒を過ぎた場合は、もう一度 ◷ を押して ＜温度火力タイマー＞ で設定する）

● 取り消すときは ◷ を押して 3 秒以内に ＜ を押して にします。
● 時間の設定中は表示が点滅します。

《設定できる時間》
● 火力に応じて設定できます。
火力 弱～中　　：1 分～9 時間 59 分
火力 中をこえる：1 分～1 時間
・1 ～ 30 分は 1 分間隔
・35 分～ 1 時間は 5 分間隔
・1 時間以上は 30 分間隔で、上限は 9 時間 59 分

〈例：15 分に設定〉
タイマー 0:15
● 残り時間は 1 分刻みで減ります。
● 残り時間が 1 分になるとブザーが鳴り、秒表示に変わります。
〈例：残り 30 秒の表示〉
タイマー :30

使いかた（ヒーター）

チャイルドロック

チャイルドロックは、いたずらや誤操作を防止する機能です。

チャイルドロックを設定すると、すべてのヒーターおよびグリルの通電ができなくなります。電源スイッチを切っても、チャイルドロックはそのまま設定されます。

お知らせ
- ヒーター通電中は、「チャイルドロック」キーを受け付けません。ヒーターの通電を切ってから設定してください。

設定のしかた

1 電源 入 キーを１秒以上押す

▶電源ランプが点灯する。

2 チャイルドロック キーを３秒以上押し続ける

▶ブザーが鳴り、⊸Oマークが点灯する。

- ヒーターの通電中はチャイルドロックキーを受け付けません。
  ヒーターの通電を切ってから行ってください。

解除のしかた

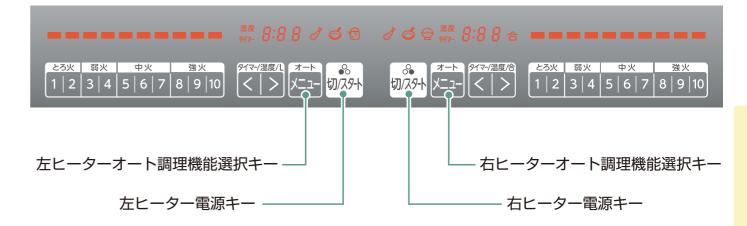
1 電源 入 キーを１秒以上押す

▶電源ランプが点灯する。

2 チャイルドロック キーを３秒以上押し続ける

▶ブザーが鳴り、⊸Oマークが消灯する。

オート調理機能について

左・右のヒーターを使って、次のオート調理機能が利用できます。

湯沸かし、炊飯のオート調理機能について
- 揚げもの調理の後など、トッププレート表面が熱いときは、（炊飯）（湯沸かし）を設定できません。
  温度センサーが正しく働かなくなるためです。このようなときは、手動で加熱してください。
- 自動で使用する場合は、トッププレートの表面温度が下がって、高温注意ランプが消えてから使用してください。

オート調理機能	表示ランプ	内　容	使用ヒーター	使いかた
適温おまかせ揚げもの		油の温度を自動制御するため、火力調節の手間なしで調理できます。	左右ヒーター	指定の天ぷら鍋を使用し、油は下記の量で調理してください。 ・付属の天ぷら鍋 100g(0.11L)～800g(0.88L) ・その他の天ぷら鍋 200g(0.22L)～800g(0.88L)、深さ１cm以上 油の温度は 140℃～200℃（10℃単位）まで設定できます。
適温おまかせフライパン		フライパンの温度を自動制御するため、火力調節の手間なしで調理できます。	左右ヒーター	フライパンの温度を 140℃～270℃（10℃単位）まで設定できます。
自動炊飯		１～３合のご飯を自動で炊き上げます。	右ヒーターのみ	お米の量１合→２合→３合を選んで使用します。
自動湯沸かし		0.5L～2L の水の沸とう検知・お知らせして、その後５分間保温します。	左ヒーターのみ	水の量 0.5L → 1.0L → 1.5L → 2.0L を選んで使用します。

- 火力調節はできません。

オート調理機能を使って

炒める・焼く（適温おまかせ/フライパン調理）

調理用温度を設定し、予熱終了をブザーでお知らせします。

調理のポイント

- 材料を先に用意してください。（火力が強く、すばやく温度が上がるため）
- フライパンの種類や調理物の種類、大きさなどにより、でき上がりが異なります。
  調理温度の目安（44 ページ）を参考にして、温度を設定して使います。
  調理状態を見ながら［タイマー/温度/L ＜｜＞］または［タイマー/温度/合 ＜｜＞］で温度を調節してください。
- 予熱終了後、フライパンに油をなじませてから調理してください。

お願い

- 少量の油で予熱しないでください。IH は火力が強く、すばやく温度が上がるため、油量と火力によっては油が発火することがあります。油は予熱が終了してから入れてください。

適温おまかせ/ フライパン調理で使用できるフライパンは次のものです。

- ［SG IH］［SG CH·IH］マーク付きフライパン
- 底の径が 24 ～ 26㎝、底の厚さ 2.6㎜以上のもの（ステンレスとアルミの多層鍋）
- 底が平らなもの（中央凹部が 1㎜以下）

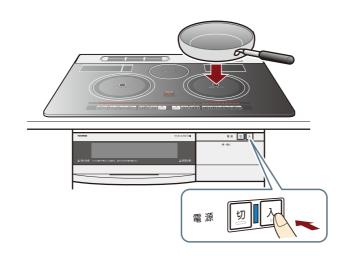
推奨フライパン

- フジノス フジ IH フライパン DX26㎝ FU-D26F
- ヨシノ 24㎝フライパン DF-24
- ヨシカワ アズクラッドプロマスターフライパン 26㎝ YH8963

- 推奨フライパン以外のものを使用すると、予熱に時間がかかったり、フライパンの温度が適温にならない場合があります。

準　備

1 材料を用意する

2 フライパンをヒーターの中央に置く

3 電源［入］キーを 1 秒以上押す

右ヒーターを使う例（左・右どちらでも使えます）

1 ［オート メニュー］で「（フライパン）」を選ぶ

- 設定を取り消すときは、［オート メニュー］を 2 回押して表示を消してください。

▶温度は初め 200℃に設定される。

2 ［タイマー/温度/合 ＜｜＞］で温度を設定する

（例：220℃の場合）

- 140℃～ 270℃まで設定できます。

3 ［切/スタート］を押す

予熱が終了するとブザーが鳴る

- 加熱開始後に設定した温度を変更するときは［タイマー/温度/合 ＜｜＞］、加熱を止めるときは［切/スタート］を押してください。

▶ヒーターに通電する。

▶設定した温度になったら、温度表示が点滅から点灯に変わりブザーが鳴る。（調理ができます）

お知らせ

- 予熱終了のブザーが鳴った後も空だきを続けると、安全のためヒーターへの通電が止まる場合があります。

4 調理が終わったら

［切/スタート］を押してヒーターの電源を切り、電源［切］キーを押す

オート調理機能を使って

揚げる（適温おまかせ / 揚げもの）

⚠警告

禁　止

揚げもの調理中はそばを離れない

- 油の温度が上がりすぎたとき、火災の原因になります。
- 炒めもの、焼きものなど油を使う調理をするときも、そばを離れないで、加熱しすぎないよう火力を調節してください。
- もし、油煙が多く出たらすぐに電源を「切」にしてください。

**指定の天ぷら鍋を使う
左・右ヒーターの揚げもの調理を使う**

- 底に凹凸やソリのある鍋を使ったり、中央ヒーターを使ったりすると、適温報知しなかったり、油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因になったりします。

油の量は付属の天ぷら鍋が 100g 以上、その他の天ぷら鍋が 200g 以上、深さは 1㎝以上で調理する

- 油の量が少ないと油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

お願い

- 揚げもの調理にフライパンを使用するときは、フライパンの柄を手前側にしないでください。柄を手前にすると、柄に体が当たり高温の油がこぼれてやけどする場合があります。

準　備

1 指定の天ぷら鍋に 200g ～ 800g の油を入れ、ヒーターの上に置く
（付属の天ぷら鍋の油量は 100g ～ 800g）

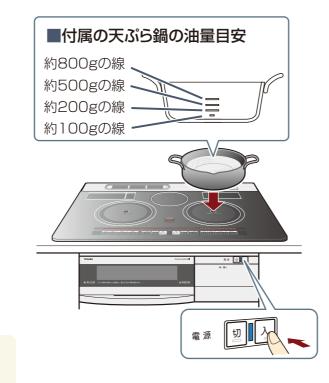
- 油の深さが 1cm 以上になるように入れてください。
- 100g 未満または 800g 以上の油では調理しないでください。多いときは、材料を入れたときに油がこぼれるおそれがあります。
- 使用できる揚げもの用の鍋は 12 ページをご覧ください。

2 電源［入］キーを 1 秒以上押す

お願い

- 天ぷら鍋の底に凹凸があると、適温報知しなかったり、油温がずれたりします。天ぷら鍋の底に凹凸やそりがないか定期的に点検してください。

右ヒーターを使う例（左・右どちらでも使えます）

1 で「揚げもの」を選ぶ

- 設定を取り消すときは、［メニュー］を 3 回押して表示を消してください。

▶温度は初め 200℃に設定される。

2 ［< >］で温度を設定する
（例：190℃の場合）

- 揚げもの調理の温度の目安は ▶▶P 41
- 140℃～ 200℃まで設定できます。

お願い

- 付属の天ぷら鍋以外の鍋で揚げもの調理する時は油温がずれることがありますので様子を見て［< >］で温度を調節してください。

3 ［切/スタート］を押す

適温になったら温度設定表示が点灯に変わり、調理ができます。

- 加熱開始後に設定を取り消すときは［切/スタート］を押してください。

▶ヒーターに通電する。
▶設定した温度に近づくにつれて設定表示 190 の点滅が早くなる。
▶適温になったら設定表示 190 が点灯に変わる。

4 調理が終わったら
［切/スタート］を押してヒーターの電源を切り、電源［切］キーを押す

オート調理機能を使って

ご飯を炊く（右ヒーターのみで使えます）

火力を調整し、浸し炊き・沸とうの後、火力を落とし、むらしまでを行います。
保温はしませんので、炊きあがったらすばやくご飯全体をよくほぐしてください。

お知らせ

- 揚げもの調理や炒めものの後など、トッププレート表面が熱い間は炊飯を設定できません。温度センサーが正しく働かなくなるためです。

ご飯をおいしく炊くコツ

お米を選ぶ……………………………
- 割れ米が少なく、つやと透明感のあるお米を選ぶ。
- 精米してから 2 週間以内を目安に、保存は密閉して冷暗所で。

お米を正しく量る……………………
- 市販の計量カップ（180ml）で量る。
- 計量米びつでは誤差が出ることがあります。

水が澄むまで、手早く洗う…………
- ゆっくり洗ったり、お湯を使って洗わない。（ヌカ臭くならないように）
- 無洗米は底から 2 ～ 3 回かき混ぜて、お米と水をなじませる。

水を選んで、正しく水加減する……
- 水温は 30℃以下、夏場はなるべく冷水を使う。
- PH9 以上のアルカリ水は使わない。（黄変、べちゃつきの原因）
- 浸しは 30 分間（冬場は 1 時間）行う。

炊きあがったら、すぐにほぐす……
- 余分な水分をとばして、ふっくらおいしくします。

準　備

1 お米を正確に量り、初めはたっぷりの水を加えてさっとかき混ぜ、すぐに水を捨てる
「とぐ」と「水で洗い流す」を水が澄むまで繰り返す

2 お米をザルに上げて十分に水を切った後、鍋にお米を入れる
水加減をして、30 分以上（冬場は 1 時間）浸して水分をよくお米に含ませる

3 鍋を右ヒーターの中央に置く

4 電源 入 キーを 1 秒以上押す

〈水加減〉

お米の量	水の量（目安）		炊飯時間の目安
	白米・胚芽精米	無洗米	
1 合	200ml	240ml	35～45分
2 合	400ml	450ml	36～46分
3 合	560ml	650ml	37～47分

※炊飯時間の目安は、室温、水温などにより 10 分程度変わることがあります。

お願い

- 使える鍋は、鍋底平坦面の直径が 18 ～ 22cm、鍋の深さが 8cm 以上、鍋底の厚さが 2.5mm 以上のものです。（単層鍋、ホーロー鍋は焦げやすいので、多層鍋をお使いください）
- 合数を間違えるとうまく炊けません。炊飯スタート前に、再度正しく設定されているかお確かめください。

右ヒーターのみで使えます（3合を炊くときの例）

1 オート メニュー で「炊飯 3 合」を選ぶ

- 設定を取り消すときは、オート メニュー を 1 回押して表示を消してください。
- お米の量に合わせて タイマー/温度/合 < > で 1 ～ 3 合を選びます。

2 切/スタート を押す（炊飯開始）

- 加熱開始後に設定を取り消すときは 切/スタート を押してください。

お願い

- 炊き上がるまで、ふたの開け・閉めや鍋の移動をしないでください。センサーが正しく働かなくなります。
- 炊飯中、鍋のふたや穴から泡などが飛び散ります。

▶ヒーターに通電する。

炊き上がったらブザーでお知らせする

- 保温はしません。
- 炊き上がったら、すぐにほぐしてください。

3 炊飯が終わったら
切/スタート を押してヒーターの電源を切り、電源 切 キーを押す

オート調理機能を使って

湯を沸かす（左ヒーターのみで使えます）

自動的に沸とうさせ、その後火力を落として保温します。
そのまま放置したときは、約５分で自動的に通電を止めます。

お知らせ

- 揚げもの調理の後など、トッププレート表面が熱い間は を設定できません。温度センサーが正しく働かなくなるためです。このようなときは、通常の加熱方法で湯沸かしをしてください。

お願い

- 鍋や、やかんの満水量まで入れると、吹きこぼれる場合があります。
- 満水量の 60%程度を目安に、水を入れてください。
- 常温の水以外は沸かさないでください。（スープ、麦茶パック、牛乳など）

自動湯沸かしができるやかんや鍋は次のものです。

- IH CH·IH マーク付きのやかん、鍋

湯沸かしにおすすめのやかん

- フジノス 3.0L カジュアルケトル FU-E30K

準　備

1 底の平らなやかんや鍋に 0.5 ～ 2L の水を入れ、左ヒーターの中央に置く

- 入れる水量や底の形状・材質・厚みなどによっては、沸とう前に終わったり、吹きこぼれたりすることがあります。

水　量

- 0.5 L 未満の水を入れたとき … 沸とうのお知らせが遅れ、吹きこぼれや空だきになることがあります。
- 2 L を超える水を入れたとき… 沸とう前に加熱が終わることがあります。

鍋、やかんなどの底の形状

- 底のへこんだ鍋、やかんなどを使ったとき……………… 沸とうのお知らせが遅れ、吹きこぼれや空だきになることがあります。

2 電源 入 キーを 1 秒以上押す

左ヒーターのみで使えます

1 オート メニュー で「湯沸かし」を選ぶ

（例：0.5L の場合）

- 湯沸かしの量に応じて タイマ/温度/合 < > で 0.5、1.0、1.5、2.0L を選びます。
選んだ水量が表示されます。
- 設定を取り消すときは、 オート メニュー を 1 回押して表示を消してください。

2 切/スタート を押す（湯沸かし開始）

- スタート後、５秒以内は湯沸かしの量を変更できます。

▶ヒーター（自動的に強火）に通電する。
▶水量（0.5L）が点滅。

沸とうしたらブザーでお知らせする

▶水量（0.5L）が点灯に変わる。
▶火力は自動的に弱火に切り換わる。
▶そのまま放置すると、約５分後にブザーがなり、通電が止まる。

お願い

- 沸とうするまではふたの開け・閉めや水や湯の追加はしないでください。温度センサーが正しく働かなくなり、沸とう前に終わったり、吹きこぼれたりします。

3 調理が終わったら
切/スタート を押してヒーターの電源を切り、電源 切 キーを押す

使いかた（ヒーター）

グリルの使いかた

⚠注意

禁止

使用中・使用後しばらくはグリル扉に触れない

高温のためにやけどをします。

水を入れる

グリルはグリル受け皿に水を入れて使用する（自動魚焼きは除く）
調理物が発火した場合は電源スイッチを「切」にする

- 調理物が発火して火災の原因になります。
- 続けて使用するときは、受け皿の油を捨て、汚れをきれいに落としてから使用してください。
- 調理物が発火した場合は、通電をやめて調理物の炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。空気が流れ込み、炎が大きくなります。
- グリル扉に水をかけないでください。ガラスが割れます。

グリルをお使いになるときは

■使っている他のヒーターの火力によっては、火力が弱くなることがあります。

グリル機能	使用例と代表的なメニュー	グリル受け皿の水のあり / なし	脱臭・脱煙機能の動作
自動魚焼き	「丸身」「切り身 ひらき」「つけ焼き」などを種類により自動で焼く	あり / なしを自動検知	○（つけ焼きは除く）
オートメニュー	「チキン」「グラタン」「焼きなす」などを自動で焼く	水を入れる	×
手動グリル	火力調節しながら調理する…魚を焼く	水を入れる	○
手動オーブン	温度調節しながら調理する…オーブン料理	水を入れる	×

グリル受け皿の水のあり/なしについて

■オートメニュー、手動グリル、手動オーブンを使うときは、水を入れてください。
（水を入れないと温度が上がりにくくなるため）

■魚焼き自動では、水のあり / なしを自動的に検知します。

- 水を入れたとき
  温度を上げて早く焼き上げます。
- 水を入れないとき
  調理物や落ちた油が燃えないように、温度を抑えて焼きます。そのため、水があるときより焼き上がり時間が遅くなります。

水を入れて連続して焼くとき

- 1 回目の調理が終わったら、一度 切/スタート を押して通電を切り、残った水や油分を捨てて次の水を入れてください。
（高温のためやけどに注意してください）

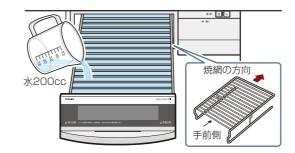
触媒の自動クリーニング

- 調理が終わった後、自動的に触媒のクリーニングをします。（約 5 分間）
- パネル操作部の火力表示が左から右へ動き、「クリーニング」表示が点灯します。
- クリーニング中は、ヒーターが通電します。庫内が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

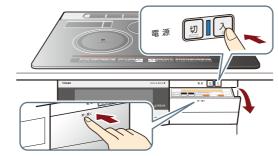
▶クリーニングが終わったら、表示は消えます。

準　備

1 グリル受け皿に焼網を置く

- 水を入れるときは、コップ 1 杯。（200cc）
  20分以上の手動調理は 300cc 入れてください。

2 調理物を焼網の中央にのせる

3 グリル扉を奥まで確実に閉める

4 電源 入 キーを 1 秒以上押し、パネル操作部を出す

グリル調理のコツ

- 直接ヒーターに触れる魚は切ってから焼く。

- えびの塩焼き、いかの照り焼きは、串に刺して焼く。

- 尾やひれの焦げすぎを防ぐには、尾やひれに化粧塩をする。

お知らせ

- 調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、故障ではありません。温度調節をしているためです。
- 調理中に操作を止めたり、停電したときは、グリル庫内の煙が扉から出ることがあります。
- 水なし調理中は受け皿に直接油などが落ちるため、煙が多く出ることがあります。

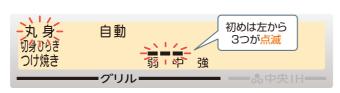
お願い

- **特に油分の多い魚を焼いた後は、30 秒くらい待ってからグリル扉を引き出してください。**
  調理直後に引き出すと前に煙が出ます。
- **自動調理では途中でグリル扉を開けないでください。**
  調理時間や温度がくるい、うまく焼けないことがあります。
- **グリル扉は奥まで確実に閉めてください。**
  グリル前面から煙が出たり、焼き色が濃くなったり、焦げたりしてうまく焼けないことがあります。
- **排気カバーの上に物を置かないでください。**
  グリル前面から煙が出たり、取っ手が熱くなります。

（つづく）

グリルの使いかた（つづき）

自動魚焼き　「丸身」の例

1 準備をして（29 ページ参照）
 を押して「丸身」を選ぶ

▶押すたびに点滅表示が **「丸身」→「切身ひらき」→「つけ焼き」→「解除」** を繰り返す。

2 ＜温度 火力 タイマー＞で焼き加減を調節する

●5 段階に調節できます。（右ほど濃くなる）

●取り消すときは、魚焼きキーを押して表示を消してください。

▶押すたびに焼き加減表示（火力表示を兼用）が移動する。

3 切/スタート を押す（調理開始）

●スタート後1分以内は焼き加減が変更できます。

お願い

●途中でグリル扉を開けたり、取り出したりしないでください。焼き色が濃くなったり、焦げたり、生焼けになったりします。

▶ヒーターに通電する。

約3分後

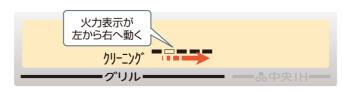
▶水のあり、なし、魚の量、大きさなどにより、残時間は増えたり減ったりする。

4 ブザーが鳴ったら（調理終了）
魚を取り出す

●入れたままにすると、余熱で焼き色が濃くなったり、焦げたりします。

●焼き色がお好みより薄いときは、再度手動で追加加熱してください。

▶ヒーターの通電が止まる。

▶調理が終わると自動的に触媒のクリーニングを始める。（約 5 分間）

▶クリーニングが終わったら、表示は消える。

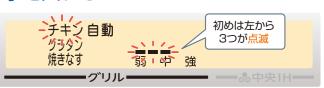
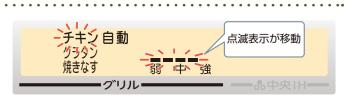
5 表示が消えたら
パネル操作部を収納し、
電源 切 キーを押す

▶終了後も、グリル庫内の温度が高い間は高温注意ランプが点滅する。

オートメニュー　「チキン」の例

グリル受け皿にコップ 1 杯 (約 200cc) の水を入れる※

1 準備をして（29 ページ参照）
オートメニュー を押し「チキン」を選ぶ

※20 分以上調理するときはグリル受け皿に水を 300cc 入れてください。

▶押すたびに点滅表示が **「チキン」→「グラタン」→「焼きなす」→「解除」** を繰り返す。

2 ＜温度 火力 タイマー＞で焼き加減を調節する

●5 段階に調節できます。（右ほど濃くなる）

●取り消すときは、オートメニュー を押して表示を消してください。

▶押すたびに焼き加減表示（火力表示を兼用）が移動する。

3 切/スタート を押す（調理開始）

●スタート後1分以内は焼き加減が変更できます。

お願い

●途中でグリル扉を開けたり、取り出したりしないでください。焼き色が濃くなったり、焦げたり、生焼けになったりします。

▶ヒーターに通電する。

4 ブザーが鳴ったら（調理終了）
チキンを取り出す

●入れたままにすると、焼き色が濃くなったり、焦げたりします。

●焼き色がお好みより薄いときは、再度手動で追加加熱してください。

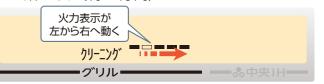
▶ヒーターの通電が止まる。

▶調理が終わると自動的に触媒のクリーニングを始める。（約 5 分間）

▶クリーニングが終わったら、表示は消える。

5 表示が消えたら
パネル操作部を収納し、
電源 切 キーを押す

▶終了後も、グリル庫内の温度が高い間は高温注意ランプが点滅する。

（つづく）

グリルの使いかた（つづき）

手動グリル（火力を設定して焼く）

グリル受け皿にコップ 1 杯 (約 200cc) の水を入れる※

1 準備をして（29 ページ参照）

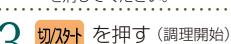
手動グリル を押す

※ 20 分以上調理するときはグリル受け皿に水を 300cc 入れてください。

▶押すたびに「手動の火力設定」と「解除」を繰り返す。

2 で火力設定する

● 5 段階の火力設定ができます。（右ほど強火になる）

● 設定を取り消すときは、手動グリル を押して表示を消してください。

3 切/スタート を押す（調理開始）

● 通電を入･切して温度を制御するため、ヒーターが赤熱しないときがあります。

設定された火力を表示

▶ヒーターに通電する。

▶使用中、温度設定などをしなかったときは、約 30 分で通電が切れる。

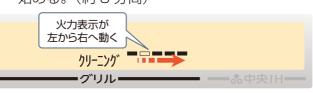
4 調理が終わったら

切/スタート を押し、調理物を取り出す

● クリーニングが終わったら、表示は消えます。

● 連続して焼くときは、 で通電を切り、もう一度始めから設定してください。
通電したまま連続して焼くと、切り忘れ防止などが動作し通電を止めることがあります。

▶ヒーターの通電が止まる。

▶調理が終わると自動的に触媒のクリーニングを始める。（約 5 分間）

▶クリーニングが終わったら、表示は消える。

5 表示が消えたら

パネル操作部を収納し、電源 切 キーを押す

▶終了後も、グリル庫内の温度が高い間は高温注意ランプが点滅する。

タイマーの設定方法

1 ⌚ を押して ＜温度 火力 タイマー＞ で設定する

2 手順 1,2,3 の方法で加熱を開始する

設定時間になると、ブザーが鳴り通電が止まる

● タイマーは加熱操作開始後も設定できます。

方法：⌚ を押して 3 秒以内に ＜温度 火力 タイマー＞ で設定する
（⌚ を押して ＜温度 火力 タイマー＞ を押す前に、3秒を過ぎた場合は、もう一度 ⌚ を押して ＜温度 火力 タイマー＞ で設定する）

● 取り消すときは ⌚ を押して 3 秒以内に ＜ を押して 0:00 にします。

● 時間の設定中は表示が点滅します。

《設定できる時間》

● 1 分～ 30 分（1分間隔）

〈例：15 分に設定〉

タイマー 0:15

● 残り時間は 1 分刻みで減ります。

● 残り時間が 1 分になるとブザーが鳴り、秒表示に変わります。

〈例：残り 30 秒の表示〉

タイマー :30

手動オーブン（温度を設定して焼く）

グリル受け皿にコップ 1 杯 (約 200cc) の水を入れる※

1 準備をして（29 ページ参照）

手動オーブン を押す

※ 20 分以上調理するときはグリル受け皿に水を 300cc 入れてください。

▶押すたびに「手動の温度設定」と「解除」を繰り返す。

2 ＜温度 火力 タイマー＞ で温度設定する

● 140～280℃（10℃ごと）に設定できます。

● 設定を取り消すときは、手動オーブン を押して表示を消してください。

3 切/スタート を押す（調理開始）

● 通電を入･切して温度を制御するため、ヒーターが赤熱しないときがあります。

▶ヒーターに通電する。

▶使用中、温度設定などをしなかったときは、約 30 分で通電が切れる。

4 調理が終わったら

切/スタート を押し、調理物を取り出す

● クリーニングが終わったら、表示は消えます。

● 連続して焼くときは、 で通電を切り、もう一度始めから設定してください。
通電したまま連続して焼くと、切り忘れ防止などが動作し通電を止めることがあります。

▶ヒーターの通電が止まる。

▶調理が終わると自動的に触媒のクリーニングを始める。（約 5 分間）

▶クリーニングが終わったら、表示は消える。

5 表示が消えたら

パネル操作部を収納し、電源 切 キーを押す

▶終了後も、グリル庫内の温度が高い間は高温注意ランプが点滅する。

お願い

● タイマーは 32 ページの方法で設定できます。

● タイマー運転時は、タイマーの残時間が表示されます。手動オーブン を押すと、設定温度の確認ができます。さらに ⌚ を押すと、タイマーの残時間表示に戻ります。

レンジフード連動機能の使いかた

（レンジフード連動機種のみ）

自動運転……… ●ヒーター加熱を始めるとレンジフードが自動的に運転し、加熱を終了すると３分後に自動的に停止します。

手動運転……… ●電源を入れておくと、ヒーターを使っていないときも、レンジフードを運転／停止できます。

照明の点灯・消灯……… ●電源を入れておくと、操作部で照明をつけたり消したりできます。

お知らせ

- レンジフード連動は、トッププレートから赤外線信号を送信し、レンジフードを作動させます。トッププレートの赤外線送信部に鍋を置いたり、送信部を汚れたままにしていると、作動しない場合があります。
- 指定外のレンジフードでは作動しません。お問い合わせはお買い上げの販売店へご相談ください。
- レンジフードの使いかたは、レンジフードの取扱説明書をお読みください。

自動運転

1 ヒーターまたはグリルの運転を開始する

▶**レンジフードが自動的に運転を開始。**

●風量を変えるときは、［弱中強］を押してください。押すたびに「中」→「強」→「弱」→「中」と切り替わります。

【左ヒーターを運転する例】

1 左ヒーターの［切/スタート］を押す

2「火力調節キー」で使用する火力を押す（加熱開始）

▶レンジフードが自動的に「中」の風量で運転開始。

2 調理する

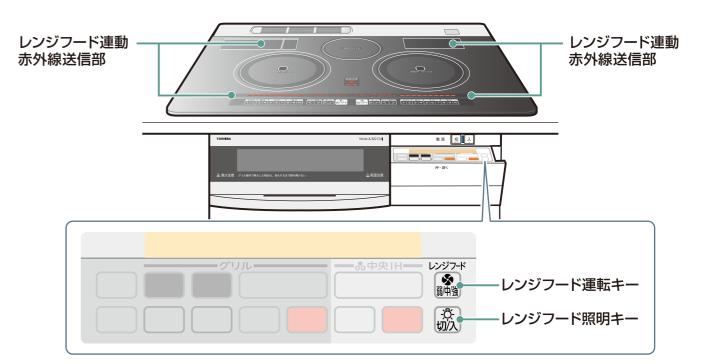
3 すべてのヒーターとグリルの運転を停止する

▶**約３分後に、レンジフードが停止。**

【左ヒーターの運転を停止する例】

左ヒーターの［切/スタート］を押す

お知らせ

- レンジフードをすぐに停止させたいときは、レンジフード本体側で停止してください。

手動運転

（電源［入］キーを押しておく。）

［弱中強］を押す

▶「弱」の風量で運転開始。

●押すたびに「弱」→「中」→「強」→「弱」と切り替わります。

●手動でレンジフードを動かし、その後ヒーターを加熱した場合は、風量が自動的に「中」に変わります。

■停止するとき

レンジフード本体側で停止する

照明の点灯・消灯

（電源［入］キーを押しておく。）

■点灯

［切/入］を押す

■消灯

もう一度［切/入］を押す

●押すたびに点灯と消灯が切り替わります。

その他

お手入れのしかた（日常のお手入れ）

⚠注意

接触禁止

使用中・使用後しばらくはグリル扉やトッププレート、付属の天ぷら鍋の本体や取っ手に触れない

高温のためにやけどをします。

水ぬれ禁止

水をかけて洗わない

感電の原因になります。

電源を切る

お手入れは電源を切ってからする

感電の原因になります。

禁 止

排気口の中に手を入れない

ひっかかり、手が抜けなくなるなどけがの原因になります。

排気カバー

はずして、台所用洗剤（中性）で洗う。
- 汚れて目詰まりしたまま使わないでください。
- 変形させないでください。

排気口まわり

かたくしぼったぬれ布巾でふく。

トッププレート

煮こぼれや油汚れは、かたくしぼったぬれ布巾でふき、乾いた布でからぶきする。
汚れがひどいときは、市販のクリームクレンザーまたは別売の専用洗剤を丸めたラップにつけて、汚れをこすりとる。

ヒーター・操作部・表示部

- 使うたびにお手入れしてください。
- 汚れがついて、そのままにしておくと、キー操作ができなかったり、鍋が加熱されないことがあります。
- 左・右ヒーターの中央センサー部に汚れがついていると正しく動作しない場合があります。

⁂…レンジフード連動赤外線送信部

- 使うたびにかたくしぼったぬれ布巾でふきます。

外まわり

- 調理物や、調味料をこぼしたら、すぐにふき取ってください。

■鍋底のお手入れも忘れずに
- 鍋底の汚れをそのままにして使うと、トッププレートに汚れが焼き付いてしまいます。お手入れしてください。

付属の天ぷら鍋

台所用洗剤（中性）で洗い、すすいで水気をふき取る
- 鍋底の汚れも落とします。

お願い
- ナイロンたわしのハード面、みがき砂、ドライバーの先などでこすると傷がつくので使わないでください。
- ベンジン、シンナー、漂白剤、アルカリ洗剤を使用しないでください。塗装面などの色落ち、変色や傷の原因になります。
- アルカリ性洗剤を使用する食器洗い乾燥機では洗わないでください。変色、色落ちの原因になります。
- 天ぷら油などがグリル扉や取っ手についたままグリルを使うと、塗装がはがれることがあります。

別売品について　東芝製品取扱店でお買い求めください。

トッププレート専用クリーニングセット（HCC-20）

トッププレート専用洗剤（HCC-2）

お知らせ
- HCC-20 付属のスクレーパーでひんぱんにこすると、印刷が取れることがあります。

消耗品について

天ぷら鍋・受け皿・パッキン・焼網

東芝製品取扱店でお買い求めください。
部品番号は 63 ページをご確認ください。

パネル操作部 / 電源スイッチ

やわらかい布でからぶきする。

グリル部

グリル取っ手・外側

かたくしぼったぬれ布巾でふく。油類は台所用洗剤（中性）または別売の専用洗剤を乾いた布にしみ込ませて、汚れを取る。

庫内

グリル扉・受け皿・焼網を取り出し、かたくしぼったぬれ布巾でふく。油汚れがひどいときは、台所用洗剤（中性）を乾いた布にしみ込ませて、汚れを取る。
- 使うたびにお手入れしてください。汚れがこびりつくと取りにくくなります。

グリル扉・パッキン

はずして、薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジを使って洗う。パッキンに付着した油や汚れも洗って落とす。
- パッキンは消耗品です。お手入れしても煙が扉周辺からもれるようになったら取り換えてください。

受け皿・焼網（フッ素樹脂加工）

薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジを使って洗う。
- 受け皿と焼網は消耗品です。フッ素樹脂加工がはがれてきたら東芝製品取扱店でお買い求めください。

フッ素樹脂加工を痛めないために
- 金属たわし、ナイロンたわしのハード面、みがき砂などは使わないでください。フッ素樹脂加工を傷め、はがれる原因になります。

お手入れ

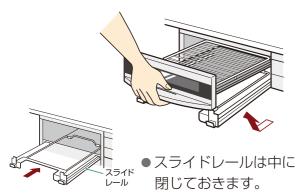
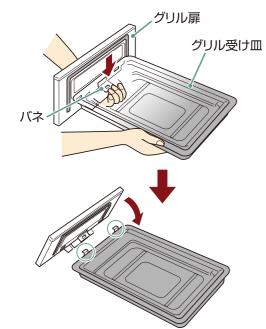
（つづく）

お手入れのしかた（つづき）（グリル部の取りつけ・取りはずし）　（必要なときのお手入れ）

取りはずしかた

1 グリル扉を止まるまで引き出す

2 グリル取っ手を持ち、斜め上に引き上げて受け皿ごと取り出す

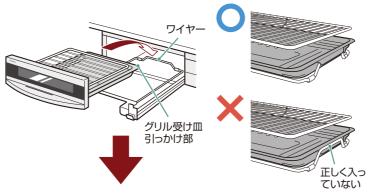
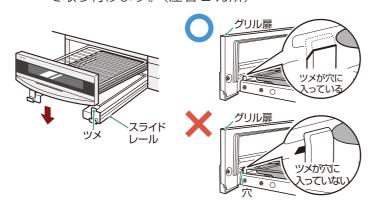
●スライドレールは中に閉じておきます。

3 受け皿の下側に手を回し、グリル扉のバネを押さえながら、グリル扉を受け皿側に倒す

取りつけかた

1 受け皿の左右のツメをグリル扉に差し込む

2 受け皿を矢印方向に「カチッ」と音がするまで動かす

3 焼網をのせる

4 グリル扉を取り付ける

●受け皿の奥の引っかけ部をワイヤーにはめます。

●スライドレールのツメにグリル扉の穴をはめこんで取り付けます。（左右２カ所）

触媒のクリーニング（グリル庫内）

グリルの脱臭触媒機能を保つために、定期的に行ってください。
排気口からの煙やにおいを軽減させるためです。

1 グリル部を取りはずし、庫内をお手入れする

2 グリル扉と受け皿を庫内にセットする（焼網・水は入れない）

3 パネル操作部の グリル お手入れ を押し、「クリーニング」を選ぶ

▶「クリーニング」が点滅

4 切/スタート を押す

▶「クリーニング」が点灯

▶ブザーが鳴り、クリーニング終了

5 電源 切 キーを押す

お願い

●クリーニング中や高温注意ランプが点滅中は、グリル周囲、排気口部などが熱くなっていますので、触れないようにしてください。

お知らせ

●クリーニング中は、排気口より煙が出る場合があります。

●焼網は入れないでください。

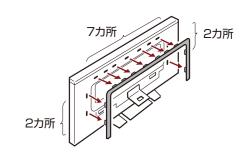
●約１０分で自動的にクリーニングを終了して、ヒーターへの通電が止まります。

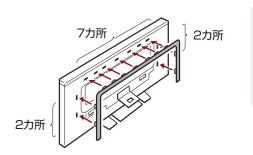
扉パッキン（消耗部品）の交換

扉の周囲から煙がもれはじめたら取り換えてください。

1 グリル扉を受け皿ごと取り出し、扉と受け皿をはずす（38 ページ）

2 パッキンを扉からはずす

●左右各２カ所、上７カ所のはめ込み部からパッキンを引っぱってはずします。

3 扉の内側面にある穴に、新しいパッキンの凸部分を押し込んではめる

●左右各２カ所、上７カ所をはめ込みます。

4 受け皿に扉を取りつけて、グリル庫にセットし、確実に扉が閉まるか確認する

お知らせ

●パッキンは消耗品です。東芝製品取扱店でお買い求めください。
部品番号は63 ページをご確認ください。

お手入れ

お料理ガイド

材料、量、鍋の形状などにより加熱状態が異なります。ようすを見て、火力を調節してください。

加熱調理の火力調節目安

左右IHの火力調節	とろ火		弱火		中火			強火		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
左右ヒーターの火力（W）	120	230	350	500	700	1000	1500	2000	2500	3000
中央ヒーターの火力（W）	90	230	350	500	800	1300	1800	－	－	－
焼く			中までじっくり焼く		予熱			表面に焼き色をつける		
炒める				焦がさず じっくり炒める	予熱			手早く炒める		
ゆでる							根菜・麺類をゆでる	葉菜をゆでる	湯を沸かす	
煮る	じっくり煮込む				さっと煮る				煮立たせる	

加熱調理のコツ

炒める

- 予熱は中火以下の設定で行い、予熱が完了したらすぐに材料を入れます。
- 材料をかき混ぜる場合、ヒーターからフライパンを離さず図のようにフライパンを前後に動かしながらお玉などで材料をかき混ぜると高火力でも焦げ付かずにでき上がります。
- フライパンなどに余裕を持たせた量で調理すると、材料が良く動いて、焦げ付きも少なく、調味料もからみやすくなります。

ゆでる

- ＩＨヒーターは沸き立ちが強いので、沸き立っている湯に塩を入れるときは、火力を落とすと吹きこぼれや湯の飛び散りがありません。
- タイマーを使うと、ゆで時間が正確に計れます。
- 沸き立っているたっぷりの湯の中に材料を入れてゆでると湯の温度が一定で青野菜は色・歯ざわりよく、麺も歯ざわりよく仕上がります。
- パスタの場合、沸とうの力が強いとパスタがよく踊り、表面が傷つかずに仕上がります。

焼く

- 予熱でフライパンをしっかり熱し、強火で表面を焼いてうまみを閉じこめます。
- 中までじっくり焼きたいときは、弱火で加熱してください。

煮る

- 魚などは一度汁を煮立たせてから煮ると、表面のうまみを逃がさず、生臭みも抑えられます。
- 長時間じっくり煮込みたいときは、タイマーを使うと焦げ付きや消し忘れが防げます。

材料を入れたときに温度が下がるため、少し高めに設定しています。
油の量は 200 ～ 800g、深さは 1㎝以上にしてください。（付属の天ぷら鍋の場合は 100 ～ 800g）

揚げもの調理の火力調節目安

揚げもの設定温度	140	150	160	170	180	190	200
野菜			天ぷら				
		素揚げ					
肉（カツレツ、とんかつなど）					カツレツ		
			とんかつ				
魚貝類				天ぷら			
冷凍食品					包装に記載されている温度より高めに設定		
二度揚げ料理（唐揚げ、魚の丸揚げ、ポテトチップスなど）	一度目			二度目			

揚げもの調理のコツ

上手に揚げるには

- 一回に揚げる量を控えめにします。（油の表面積の 1/2 程度を目安に）
- 油の飛び散りを少なくするために、材料の水気をしっかりふき取ります。しいたけのかさやピーマンの溝などの水分にご注意ください。
- イカやゆで卵などは長時間揚げないでください。破裂することがあります。特に剣先イカやスルメイカにはご注意ください。
- 鍋の中に揚げ忘れがないか確認してください。
- 天ぷらの衣は固すぎないように作りましょう。
- 水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけます。
- ドーナツなど、揚げ菓子の生地にはベーキングパウダーや砂糖を入れてください。

特に下ごしらえが必要な材料

エビ
尾の先を切って水分を出す。

シシトウ
水気をふき取り、竹串や楊枝などで穴をあける。

イカ
皮をむいて水気をふき取り、切れ目を入れる。

むく

（つづく）

料理

自動グリル調理例と設定の目安

使用するキー	メニュー例	1回に焼ける数量	焼き加減	目安時間（分）	一尾（切）あたりの大きさ	調理のポイント
【丸身】	さんまの塩焼き	1～5尾	弱 中 強	水あり：10～15分 水なし：18～23分	重さ：約150g	・生魚（さんまやあじなど）は焼き色がつきにくいので、調理する20～30分前に塩をふっておく。 ・水洗いして、水気をふき取り、振り塩をする。 ・いわし、真鯛、あゆ、にじます、あまごなどもお試しください。
	あじの塩焼き	1～4尾	弱 中 強	水あり：12～17分 水なし：20～25分	重さ：約130g	
	鯛の塩焼き	1尾	弱 中 強	水あり：14～19分 水なし：22～27分	重さ：約230g	
【切身/ひらき】	鮭の塩焼き	1～5切れ	弱 中 強	水あり：8～13分 水なし：15～20分	重さ：約80g	・切り身 鮭、さば、ぶり、さわらなど ・ひらき、あじ、さんま、ほっけなど
	あじのひらき	1～2尾	弱 中 強	水あり：8～13分 水なし：15～20分	重さ：約100g	
【つけ焼き】	ぶりのつけ焼き	1～5切れ	弱 中 強	水あり：10～15分 水なし：15～20分	重さ：約80g	・焦げやすいので、タレや味噌はふき取っておく。
	さわらの味噌漬け	1～5切れ	弱 中 強	水あり：10～15分 水なし：15～20分	重さ：約80g	
オートメニュー【チキン】	鶏の照り焼き	2枚	弱 中 強	水あり：10～15分	重さ：約250g	・鶏肉はフォークで所々刺し、身の厚いところは包丁を入れて厚さを均一にする。 ・皮を上にして焼く
【グラタン】	シーフードグラタン	3～4皿	弱 中 強	水あり：10～15分	―	・作り方は48ページ
【焼きなす】	焼きなす	4～5本	弱 中 強	水あり：25～30分	直径：約4cm 長さ：20cm以内	・破裂を防ぐため、竹串で何カ所か穴を開ける。

※焼きが足りなかったときは、手動で様子を見ながら焼いてください。

手動グリル（火力調節）調理例と設定の目安

メニュー例	1回に焼ける分量	焼き加減	目安時間（分）	調理のポイント
みりん干し	2枚	弱 中 強	10～15分	調味料によっては焦げやすいものがあります。
えびの塩焼き	カラ付き1尾約60gのもの 1～6尾	弱 中 強	10～15分	
ししゃも	1尾約20gのもの 1～8尾	弱 中 強	8～10分	

※連続して調理する場合は、庫内が温まっていますので、目安時間よりも短い時間で調理できます。

オートメニュー、手動グリル調理、手動オーブン調理で調理するときは
●必ず水をグリル受け皿に200cc入れてから調理してください。
（調理時間が20分以上になる場合は、水の量を300ccにします。）

手動オーブン（温度設定）調理例と設定の目安

メニュー例	1回に焼ける分量	設定温度（℃）	目安時間（分）	調理のポイント
ブルーベリーマフィン	アルミホイル型9コ分	140℃	20～25分	作りかたは55ページ
ブラウニー	18cmの角型1枚分	160℃	20～25分	型がない場合はアルミホイルで作ってください
フライあたため	コロッケ1～4コ	180℃	8～13分	市販の調理済み揚げものをカラッとあたためます。包装容器ははずしてください。
スイートポテト	さつまいも正味300g分	210℃	10～15分	アルミケースにバターをぬって等分につめます。
アップルパイ	4コ分	200℃	18～23分	作りかたは54ページ
スペアリブ	約16cmのもの1kg	210℃	25～30分	たれに半日ほど漬け込みます。
ヘルシーえびフライ	8尾	210℃	20～25分	作りかたは49ページ
トースト	1～4枚	210℃	4～5分	
チルドピザ	直径14～26cm	210℃	10～15分	焼網にアルミホイルを敷いて焼きます。
マリネ野菜のグリル焼き	直径25cmのキッシュ皿1枚分	230℃	13～18分	作りかたは50ページ
ホイル焼き	4コ	240℃	20～25分	生鮭1切れ(約80g)を野菜と一緒にアルミホイルに包みます。
手羽先ぎょうざ	6本	250℃	14～19分	作りかたは46ページ
ピザトースト	2枚	250℃	6～7分	焼網にアルミホイルを敷いて焼きます。
ホットドック	ホットドック用パン2本分	250℃	3～5分	焼網にアルミホイルを敷いて焼きます。
焼きいも	太さ5cm以下1～4本	250℃	20～30分	フォークで数カ所穴を開けておきます。
厚揚げ	7×7cmのもの4コ	250℃	5～10分	焼網にアルミホイルを敷いて焼きます。

※材料、量、容器の形状などにより加熱状態が異なります。様子を見て、火力を調節してください。
※連続して調理する場合は、庫内が温まっていますので、調理時間が変化する場合があります。
※容器に食材を入れて調理する場合は、耐熱容器をご使用ください。

（つづく）

フライパン調理例と調理温度の目安

フライパンの種類、調理物の種類、大きさ、数量などによって、設定温度、調理時間が異なります。
調理温度の目安を参考にして温度を設定し、状態を見て[< >][< >]で温度を変更してください。

メニュー例	1回に焼ける分量	設定温度（140〜270）	目安時間（分）
とろとろオムライス 作りかたは 51 ページ	卵３個分（オムレツ）	140～160	2～5分
クレープのフルーツコンポート添え 作りかたは 55 ページ	1枚分	140～160	2～5分
ホットケーキ	1枚（1枚 100g）	140～160	5～10分
トマトの和風ハンバーグ 作りかたは 45 ページ	4コ（1コ 130g）	170～190（図から読み取り）	9～14分
ギョウザ	10～12コ	180～200（図から読み取り）	7～12分
お好み焼き	1枚分	190～210（図から読み取り）	13～18分
ステーキ	2枚（1枚 200g）	200～220（図から読み取り）	4～7分
野菜炒め	2人分（約 350g）	230～270（図から読み取り）	2～5分

グリル調理時の食品の置きかた（例）

食パン

ピザ

グラタン・ドリア

料理集もくじ

トマトの和風ハンバーグ

材料／4人分

合びき肉……400g
玉ねぎ（みじん切り）……中¼コ（50g）
A
- 卵……1コ
- ねりわさび……大さじ2
- ねりからし……小さじ1
- パン粉……大さじ4
- 塩／こしょう……少々

トマト……中½コ
B
- バター……小さじ1
- しょうゆ……小さじ2
- ウスターソース……小さじ2

作りかた

1. フライパンに油小さじ２（分量外）を入れて**〈火力調節・弱火〉**で熱し、玉ねぎを炒めて冷ましておく。
2. 肉、1、Aをボウルに入れて手でよく練り、４等分にまとめる。
3. トマトは種を取り、角切りにする。
4. フライパンをヒーター中央に置いて、**オート調理選択キー**で【 】を選び、**〈温度設定・180〉**で予熱する。
5. ブザーが鳴ったら油（分量外）をなじませ、ハンバーグを焼く。焦げ目がついたら裏返し、ハンバーグの上にトマトをのせ、ふたをして**５～10分**蒸し焼きにする。
6. 5のフライパンからハンバーグを取り出し、そのままフライパンにBを加え、ひと煮立ちさせ、皿に盛ったハンバーグにかける。
7. お好みで、付け合わせの野菜を添える。

料理

牛肉とパプリカのオイスターソース炒め ヒーター

材料／4人分

- 牛もも厚切り肉……300g
- A しょうゆ……小さじ1
- A 片栗粉……小さじ1
- パプリカ（赤・黄・緑）……各½コ
- にんにく（薄切り）……2片分
- B オイスターソース……小さじ2
- B 酒……小さじ1½
- B 水……小さじ1½
- 粗挽き黒こしょう……少々

作りかた

1. 牛肉は繊維に対して直角に棒状に切り、A で下味をつけ、パプリカも牛肉と同じくらいのサイズに切る。
2. フライパンを〈火力調節・中火〉で予熱する。予熱が完了したら油（分量外）を入れ、〈火力調節・強火〉でパプリカをさっと炒め、取り出しておく。
3. 2 のフライパンに、にんにくと牛肉を入れて〈火力調節・強火〉のまま炒め、B を加えて味を整え、2 で炒めたパプリカを戻してさっと炒め合わせ、粗挽き黒こしょうをふる。

手羽先ぎょうざ 手動オーブン

材料／2人分

- 鶏手羽先肉（大きめのもの）…6本
- 塩／こしょう……少々
- ごま油……適宜
- A 鶏ひき肉……150g
- A 長ねぎ（みじん切り）…¼本分
- A しょうが（みじん切り）…½片分
- A 卵……¼コ
- A しょうゆ……大さじ½
- A ごま油……小さじ½
- A 片栗粉……大さじ1
- ポン酢しょうゆ……適宜

作りかた

1. グリル受け皿に 200ccの水を入れておく。
2. A を合わせ、手でよく練り混ぜる。
3. 鶏手羽先肉は、皮を破らないように、身との間に包丁の刃先を入れて、袋状に開く。
4. 3 の中に 2 の⅙量（約 30g）を詰める。
5. 詰め終わったら、表面に塩・こしょうをふり、ごま油をぬり、アルミホイルを敷いた焼網に並べる。
6. 手動オーブンキーを選び〈温度設定・250〉で 14 ～ 19 分焼く。
7. 焼き上がりにポン酢しょうゆを添える。

鶏だんごと大根の煮物 ヒーター

材料／4人分

- A 鶏ひき肉……300g
- A 長ねぎ（みじん切り）…1本分
- A しょうが（みじん切り）…小さじ1
- A 卵黄……1コ分
- A 酒……大さじ1
- A 塩……小さじ½
- 大根……⅔本
- にんじん……少々
- B だし汁……4カップ
- B うす口しょうゆ……大さじ1
- B 塩……小さじ1
- B 酒……小さじ2
- 柚子（千切り）……少々

作りかた

1. ボウルに A を入れ、ねばりが出るまで手でよく練り、一口大のボール状に丸める。
2. 大根は皮を向いて 2cm幅の半月切りにし、面取りをして米のとぎ汁で下ゆでする。
3. にんじんは輪切りにしてから、梅型で抜いておく。
4. 鍋に B を入れ、〈火力調節・強火〉で加熱し沸騰したら、鶏だんごと大根、にんじんを入れる。
5. 再び沸騰したら、〈火力調節・弱火〉で 20 ～ 30 分煮る。途中でアクを取る。
6. 器に盛り、柚子を散らす。

ミラノ風カツレツ

材料／4人分

- ステーキ用牛ヒレ肉……4枚（1枚 100g）
- 塩／こしょう……少々
- 薄力粉……適宜
- 溶き卵……1コ分
- A パン粉……1カップ
- A 粉チーズ……大さじ2
- 揚げ油……適量
- スイートバジル……適宜
- トマトソース（右記参照）…½カップ

〈トマトソース〉

- カットトマト缶……½缶（200g）
- B オリーブ油……大さじ2
- B にんにく（薄切り）……½片分
- B 赤唐辛子（種を出す）……½本
- 固形スープの素……½コ

作りかた

1. 牛肉は倍の大きさになるように、肉たたきなどでたたいて伸ばし、塩・こしょうをする。
2. 1 に薄力粉・溶き卵・A を合わせたものの順で衣をつける。
3. 指定の天ぷら鍋に揚げ油を入れ、オート調理選択キーで【 】を選んで〈温度設定・200〉にセットし、ブザーが鳴ったら 2 を入れ、途中裏返しながら揚げる。
4. トマトソースを作る。鍋に B を入れて〈火力調節・中火〉で、にんにくの周りが色づくまで約 2 分加熱する。
5. 4 にカットトマトを汁ごと加え、沸騰したら固形スープの素を加えて〈火力調節・弱火〉で約 10 分煮る。
6. 3 を皿に盛り、5 のトマトソースをかけ、お好みでバジルを添える。

料理

生鮭の五目あんかけ

作りかた

1 生鮭の水気をふく。

2 **グリル受け皿**に 200ccの水を入れておく。

3 **焼網**に油（分量外）を薄くぬり、鮭をのせる。

4 **キーで【切身ひらき】**を選び、**〈焼き加減・中〉**で鮭を焼く。

5 鮭を焼いている間に、フライパンに **A** を入れ、**〈火力調節・中火〉**で熱し、ひと煮立ちしたら野菜を入れて **2～3** 分煮る。

6 **〈火力調節・弱火〉**にして水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけて焼き上がった鮭にかける。

材料／4人分

生鮭	4切(1切80g)	A だし汁	1カップ
しいたけ(薄切り)	2枚	A うす口しょうゆ	小さじ2
ゆでたけのこ(せん切り)	50g	A みりん	小さじ2
ピーマン(せん切り)	1コ	〈水溶き片栗粉〉	
にんじん(せん切り)	½本	片栗粉	小さじ2
セロリ(せん切り)	½本	水	大さじ2

アドバイス
●魚の焼き色が足りないときは、手動グリルキーで様子を見ながら、さらに焼きます。

シーフードグラタン

作りかた

1 **〈火力調節・強火〉**でたっぷりの湯を沸騰させ、マカロニを柔らかくなるまでゆでてザルにあげる。

2 ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。

3 ホタテ貝柱は½に切り、えび・マッシュルームと共に塩・こしょうし、フライパンにバター（分量外）を熱し、炒める。

4 **グリル受け皿**に 200ccの水を入れておく。

5 ホワイトソースを作る。鍋にバターを入れ**〈火力調節・中火〉**でバターを溶かし、細かい泡が立ってきたら薄力粉を振り入れて、木べらで焦がさないように混ぜる。とろりとしてきたら牛乳を少しずつ加え、クリーム状にする。

6 全体になめらかになったら、生クリームと固形スープの素を加え、塩・こしょうで味を調える。

7 グラタン皿にバター（分量外）を薄くぬって、**1**、ホワイトソース、**2**、**3** を盛り、チーズをのせてグリルの**焼網**に並べる。

8 オートメニュー**キーで【グラタン】**を選び**〈焼き加減・中〉**で焼く。

材料／4人分

むきえび	100g	〈ホワイトソース〉	
ホタテ貝柱	4コ	バター	大さじ6(75g)
マッシュルーム	小1缶	薄力粉	大さじ6(70g)
ブロッコリー	½株	牛乳	2カップ(400cc)
マカロニ	100g	生クリーム	1カップ(200cc)
ナチュラルチーズ	80g	固形スープの素(砕く)	1コ
塩/こしょう	少々	塩/こしょう	少々

ヘルシーえびフライ

作りかた

1 **グリル受け皿**に 200ccの水を入れておく。

2 えびは頭を取り、尾から一節残してカラをむき、背わたを取り、腹に3本程度包丁の切り込みを入れ、曲がらないようにし、軽く塩・こしょうする。

3 **2** に薄力粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。

4 **3** を**焼網**に並べて油を均一にかける。

5 手動オーブン**キーを選び〈温度設定・200〉**で **17～22** 分焼く。

材料／4人分

えび	8尾(1尾50g)	卵	1コ
塩/こしょう	少々	パン粉	適宜
薄力粉	大さじ4	油	大さじ2

あさりのトマトソースパスタ

作りかた

1 赤唐辛子は水に浸してから半分に割り、種を取る。

2 **〈火力調節・強火〉**でたっぷりの湯を沸騰させ、塩（分量外）を入れてスパゲッティをゆでる。

3 麺が踊るように火力を調節してゆで、針ぐらいの芯が残る程度に仕上げ、ザルにあげる。

4 トマトソースを作る。フライパンにオリーブ油、にんにく、**1** を入れ、**〈火力調節・弱火〉**で香りが出るまでゆっくり炒める。

5 **4** にあさりと白ワインを加え、ふたをして**〈火力調節・中火〉**であさりのカラが開くまで蒸す。

6 **5** にカットトマト缶を汁ごと加え、固形スープの素も加えて**〈火力調節・中火〉**のままで **7～8** 分煮て塩・こしょうで味を整える。

7 ゆで上がったスパゲッティと **6** のソースを1人前ずつフライパンに入れ、**〈火力調節・中火〉**で炒めながらさっと和える。

8 皿に盛り、お好みでハーブなどを添える。

材料／4人分

あさり(カラ付き)	400g	白ワイン	大さじ2
カットトマト缶	2缶(800g)	固形スープの素(砕く)	大さじ1
オリーブ油	½カップ	スパゲッティ	400g
にんにくみじん切り	1片分	塩/こしょう	少々
赤唐辛子	1本	ハーブ	適宜

お願い
●あさりを蒸す時は油がはねるので必ずふたをしてください。

えびのチリソース

材料／4人分

- むきえび……30尾
- 油……大さじ4
- A
  - 豆板醤……小さじ1
  - にんにく（みじん切り）…大さじ2
  - しょうが（みじん切り）…大さじ2
- B
  - 水……大さじ5
  - 鶏ガラスープの素……小さじ½
  - ケチャップ……大さじ2
  - 酒……大さじ2
  - 長ネギ（みじん切り）……1本分
  - 砂糖……小さじ2
  - 塩……小さじ½
- 〈水溶き片栗粉〉
  - 片栗粉……小さじ2
  - 水……大さじ2
- 酢……大さじ2
- 春雨（長さ約8cmに切る）……20g
- 揚げ油……800g

作りかた

1. むきえびは背わたを取り、水気をふく。
2. A、Bそれぞれを合わせておく。
3. 付属の天ぷら鍋に揚げ油を入れ、**オート調理選択キー**で【】を選んで〈**温度設定・180**〉にセットし、ブザーが鳴ったら乾燥したままの春雨を揚げる。
4. 春雨を取り出したら、続けてむきえびを素揚げする。
5. フライパンに油を入れ、〈**火力調節・中火**〉でAを炒めて香りが出たらBを加え、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 5に4のえびを加え〈**火力調節・強火**〉で炒め、仕上げに酢を加える。3の春雨の上に盛る。

お願い
●えびの水気をしっかりふいてください。油はねが少なくなります。

マリネ野菜のグリル焼き　手動オーブン

材料／2人分

- なす……小1コ
- ズッキーニ……小½本
- パプリカ……½コ
- れんこん……小½節
- ごぼう……¼本
- アスパラガス……2本
- カボチャ……⅛コ
- ホタテ貝柱……4コ
- 〈マリネ液〉
- A
  - オリーブ油……75cc
  - アンチョビ（みじん切り）…2½切
  - おろしにんにく……小さじ1
  - タイム（みじん切り）…大さじ½
  - オレガノ（みじん切り）…大さじ½
  - パセリ（みじん切り）……大さじ½
  - 塩／こしょう……少々
- トマト……½コ
- レモン……適宜

作りかた

1. **グリル受け皿**に200ccの水を入れておく。
2. なす、ズッキーニは約1cmの輪切り、パプリカは約2cmの細切りにし、ごぼう、れんこん、かぼちゃは約5mmの厚さに切る。アスパラガスは5～6cmの長さに切る。
3. Aを合わせてマリネ液を作り、2とホタテ貝柱にまぶして、約10分漬けておく。
4. 直径約25cmのキッシュ皿に3を並べて、**焼網**にのせる。
5. 手動オーブン**キー**を選び〈**温度設定・230**〉で10～15分焼く。
6. 焼き上がったら、湯むきしてあられ切りにしたトマトを散らし、お好みでレモンを添える。

いろいろ野菜の揚げびたし

材料／4人分

- れんこん……50g
- なす……1本
- ごぼう……1本
- にんじん……½本
- アスパラ……4本
- かぼちゃ……100g
- 薄力粉……適宜
- 揚げ油……適量
- A
  - だし汁……300cc
  - うす口しょうゆ……小さじ3
  - 塩……少々
  - 赤唐辛子（種を出す）……1本

作りかた

1. 野菜は食べやすい大きさに切り、薄力粉をまぶしておく。
2. Aを鍋で一煮立ちさせ、冷ましておく。
3. 指定の天ぷら鍋に揚げ油を入れ、**オート調理選択キー**で【】を選んで〈**温度設定・170**〉にセットし、ブザーが鳴ったら1の野菜を素揚げする。
4. 焼き上がった野菜を熱いうちに**2**に漬ける。

とろとろオムライス

材料／4人分

- 〈チキンライス〉
  - ごはん……800g
  - 玉ねぎ（粗みじん切り）…½コ（25g）
  - 鶏胸肉（角切り）……100g
  - 油……大さじ2
  - バター……大さじ1
  - トマトケチャップ……大さじ4
  - 塩／こしょう……少々
- 〈とろとろオムレツ〉
  - 卵……12コ
  - 牛乳……大さじ4
  - 塩／こしょう……少々
  - 油……適宜

作りかた

1. チキンライスを作る。フライパンに油とバターを入れて〈**火力調節・中火**〉で熱し、玉ねぎと鶏肉を炒める。
2. ごはんを加えて炒め、全体に油が回ったら、ケチャップ、塩・こしょうで味をつける。
3. 平らなお皿に、2を1人前ずつ盛る。
4. オムレツを作る。ボウルに卵を3コ（1人前）溶きほぐし、牛乳大さじ1、塩・こしょうで味をつける。
5. フライパンをヒーター中央に置いて、**オート調理選択キー**で【】を選び、〈**温度設定・150**〉で予熱する。
6. ブザーが鳴ったら油（分量外）をなじませ4を一度にフライパンに流し入れる。全体をかき混ぜながら柔らかい半熟状になったらオムレツの形にととのえる。
7. 3のチキンライスの上に6をのせ、ナイフで1本切れ目を入れて広げる。

料理

中華おこわ

作りかた

1. もち米は洗い、2～3時間水に浸した後、ザルにあげておく。
2. Aを水で戻し、みじん切りにする。
3. たけのこ、焼豚は5mm角に切り、甘栗は半分に切る。
4. フライパンに油を入れ、〈**火力調節・強火**〉で熱して**2**と**3**を炒め、全体に油が回ったら、もち米を加えてさっと炒める。
5. **4**と**B**を鍋に入れ、【】を選んで〈**3合**〉に合わせ、炊く。
6. ブザーが鳴って炊き上がったら、全体をふんわりほぐす。

材料／4人分

- もち米……3合
- 焼豚（または鶏肉）……150g
- A
  - 干しえび……大さじ2
  - 干ししいたけ……4枚
- ゆでたけのこ……小1コ（80g）
- 甘栗……8粒
- B
  - 鶏ガラスープ……2カップ
  - 酒……大さじ2
  - 砂糖……小さじ2
  - しょうゆ……大さじ3
- 油……大さじ1½

ピザ

作りかた

1. **グリル受け皿**に200ccの水を入れておく。
2. ボウルに強力粉を入れ、中央をくぼませる。くぼみにインスタントドライイースト、砂糖、卵、牛乳の½量を加え、粉と混ぜ合わせる。ざっと混ざったら塩と残りの牛乳を加え混ぜ合わせる。生地の表面がなめらかになるまでよくこねる。
3. ボウルに薄く油をぬり、丸めた生地を入れてラップをする。あたたかい所（25～30℃）で約60分寝かし、約2倍になるまで発酵させる。
4. 3の生地をガス抜きし、再びなめらかな面が出るように丸め、ふきんをかけて約10分休ませる。
5. 生地をめん棒で直径約25cmの円形に伸ばし、かたく絞ったぬれぶきんまたはラップをかけ、約20分休ませる。
6. 器に**A**を入れて混ぜ合わせ、トマトソースを作る。
7. アルミホイルに油を薄くぬる。**5**をのせてトマトソースを厚めにぬり、上に具をのせて最後にチーズをのせる。
8. **焼網**に**7**をのせ、手動オーブン**キーを選び〈温度設定・210〉**で**8～13分**焼く。

材料／直径25cm 1枚分

〈ピザ生地〉
- 強力粉(ふるう)……120g
- 牛乳(室温のもの)……55g
- 砂糖……10g
- 塩……小さじ¼
- 卵……½コ
- インスタントドライイースト…2g

〈具〉
- ピーマン(せん切り)……中1コ
- 玉ねぎ(薄切り)……小½コ(65g)
- ベーコン(細切り)……40g
- マッシュルーム(薄切り)…½缶(25g)
- ナチュラルチーズ(ピザ用)…100g
- オリーブ……適宜

〈トマトソース〉
- A
  - トマトピューレ……80g
  - オレガノ、タバスコ……適宜

グリッシーニ

作りかた

1. **グリル受け皿**に200ccの水を入れておく。
2. ボウルに強力粉を入れ、中央をくぼませる。くぼみにインスタントドライイースト・砂糖・ぬるま湯の½量を加え、イーストを溶かしながら粉と混ぜ合わせる。ざっと混ざったら、塩・残りのぬるま湯・オリーブ油を加えて混ぜ合わせる。生地の表面がなめらかになるまで、よくこねる。
3. **2**をめん棒で厚さ約1cm、幅約15cmに伸ばす。強力粉（分量外）をふった台にのせ、生地の表面にオリーブ油（分量外）をぬり、ラップをする。
4. あたたかい所（25～30℃）で約60分寝かし、厚さが約2倍になるまで発酵させる。
5. **4**の生地を約1cm幅に切り、1本ずつ約25cmの長さにのばし、強力粉（分量外）をふったアルミホイルに1cm間隔で並べる。（一度にすべての生地がのらないので何回かに分けて焼く）
6. 焼網に**5**をのせ、手動オーブン**キーを選び〈温度設定・200〉**で**13～18分**焼く。

材料／30～40本分

- 強力粉(ふるう)……500g
- インスタントドライイースト…4g
- ぬるま湯(30～35℃)…250～300g
- オリーブ油……大さじ3
- 塩……小さじ2
- 砂糖……小さじ1

●お好みで**2**の段階で、こしょう・ごま・フェンネルシード・アニスシード・キャラウェイシード・けしの実・ドライハーブなどを入れても楽しめます。

フォカッチャ

作りかた

1. **グリル受け皿**に200ccの水を入れておく。
2. ボウルに強力粉を入れ、中央をくぼませる。くぼみにインスタントドライイースト・ぬるま湯の½量を加え、イーストを溶かしながら粉と混ぜ合わせる。ざっと混ざったら、塩・残りのぬるま湯・オリーブ油を加えて混ぜ合わせる。生地の表面がなめらかになり、弾力が出るまでよくこねる。
3. 生地を3等分して平たく丸め、強力粉（分量外）をふった台にのせ直径約10cmに広げる。乾燥防止にオリーブ油（分量外）をハケで表面にぬり、ラップをする。
4. あたたかい所（25～30℃）で約60分寝かし、約2倍になるまで発酵させる。
5. 発酵が終わったら、生地をアルミホイルの上で中の気泡をつぶさないように、厚さ1～1.5cmになるように伸ばす。（1コ分ずつ）
6. 再びあたたかい所（25～30℃）で約60分発酵させる。
7. **6**の生地に指で穴を開け、合わせた**A**をはけでたっぷりとぬる。お好みで穴に、オリーブ・ドライトマト・アンチョビを入れたり、ローズマリーを散らす。
8. 焼網に**7**をのせ、手動オーブン**キーを選び〈温度設定・200〉**で**13～18分**焼く。

材料／直径約18cm 3コ分

- 強力粉(ふるう)……500g
- インスタントドライイースト…4g
- ぬるま湯(30～35℃)…280～320g
- オリーブ油……大さじ1
- 塩……小さじ1

〈仕上げオイル〉
- A
  - オリーブ油……大さじ2
  - 塩……小さじ½
  - 水……大さじ1

〈トッピング(好みで)〉
- ローズマリー……適宜
- オリーブ……適宜
- アンチョビ……適宜
- ドライトマト……適宜

●残りの生地も**作りかた4～8**と同様に仕上げます。またすぐに焼かないときは、ラップにくるんで冷凍保存してください。

料理

なめらかプリン 手動オーブン

材料／金属製 7.5cm プリン型 6 コ分

卵…………2½コ
砂糖…………65g
牛乳…………300cc
バニラエッセンス……少々

〈カラメルソース〉
砂糖…………40g
水…………大さじ1
湯…………大さじ1

● 卵液の初期温度は約30～40℃を基準としています。高すぎたり、低すぎたりした場合は、加熱時間を加減してください。
● 必ずふたをして加熱します。
● 柔らかい仕上がりの場合、型から抜くと形がくずれることがあります。

作りかた

1 **グリル受け皿**に 300ccの水を入れておく。
2 プリン型にバターを薄くぬる。
3 カラメルソースを作る。小さめの鍋に砂糖と水を入れ、**〈火力調節・中火〉**で加熱する。お好みのカラメル色になったら加熱を止める。湯を加えて手早く混ぜ、プリン型に等分に入れる。（湯を加える時、はねる事があるのでミトンなどを使用してください）
4 大きめのボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を入れ、泡立てない様に注意しながらよく混ぜる。
5 牛乳を鍋に入れ、沸騰直前で止める。
6 **4** に **5** を少しずつ混ぜながら加え、ふきんまたはこし器でこす。大きな泡があればすくい取り、バニラエッセンスを加え、**3** の容器に等分に入れ、アルミホイルでふたをする。
7 **焼網**に **6** を並べて 手動オーブン **キー**を選び **〈温度設定・140〉** で **25～30 分**焼く。

アップルパイ 手動オーブン

材料／4 コ分

冷凍パイシート…………200g
〈フィリング〉
りんご（紅玉）……1½コ（300g）
A ┌砂糖…………40g
　└レモン汁……小さじ1½
ラム酒…………大さじ½
シナモン…………適宜

〈ドリール〉
卵黄…………1コ
水…………大さじ1

作りかた

1 **グリル受け皿**に 200ccの水を入れておく。
2 冷凍パイシートを冷蔵庫に移し、解凍する。
3 フィリングを作る。りんごは皮をむき、5㎜厚さのいちょう切りにして鍋に入れ、**A** を加え、**〈火力調節・中火〉**で熱し、砂糖を溶かす。
4 汁が出てきたら、柔らかく透き通るまで煮くずれしないように煮る。加熱後 1～2時間おいてから煮汁を切り、ラム酒をかけて、お好みでシナモンを加える。
5 冷凍パイシートを伸ばし、12㎝× 12㎝のサイズで 4 枚切る。
6 **4** を 4 等分して、それぞれパイシートの中央にのせ、周囲にドリールをぬって三角形に折り、きれいに合わせてフォークの先で押さえ、冷蔵室で 30 分休ませる。
7 **焼網**にアルミホイルを敷いて油（分量外）を薄くぬり、**6** を並べて表面にドリールをぬる。
8 手動オーブン **キー**を選び **〈温度設定・200〉** で **18～23 分**焼く。

ブルーベリーマフィン 手動オーブン

材料／アルミカップ 9 コ分

ホットケーキミックス……50g
バター…………40g
砂糖…………20～25g
卵…………1コ
ブルーベリージャム……大さじ1½

作りかた

1 **グリル受け皿**に 200ccの水を入れておく。
2 バターを室温に置き、柔らかくする。
3 ボウルに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで、よくすり混ぜる。
4 **3** に割りほぐした卵を少しずつ加えて、さらにすり混ぜる。
5 **4** にホットケーキミックスを加えて、木べらでさっくり混ぜ合わせ、さらにブルーベリージャムを加えてマーブル状になる程度に混ぜる。
6 アルミカップの半分ぐらいまで生地を入れる。
7 アルミホイルを敷いた**焼網**に、**6** を並べて 手動オーブン **キー**を選び **〈温度設定・140〉** で **12～17 分**焼く。

クレープのフルーツコンポート添え

材料／ 4 人分

〈コンポート〉
オレンジ…………½コ
梨…………½コ
ぶどう（巨峰など）……4 粒
種なしドライプルーン……4 粒
A ┌赤ワイン……1 カップ
　│砂糖……大さじ 2
　│シナモンスティック……1 本
　│クローブ……2 本
　└バニラビーンズ……3㎝分
ミント…………適宜

〈クレープ〉
B ┌薄力粉……100g
　│グラニュー糖……20g
　└塩……少々
卵…………2コ
牛乳…………250cc
バター…………20g

作りかた

1 コンポートを作る。フルーツは食べやすい大きさに切る。
2 鍋に **A** を入れて **〈火力調節・中火〉** で煮立てる。
3 フルーツとプルーンを加えて、紙の落としぶたをし、煮立ったら **〈火力調節・中火〉** にし、**約 10 分**煮る。
4 クレープを作る。**B** を、混ぜ合わせる。
5 卵と牛乳を良く混ぜ合わせたものを、**B** に少しずつ加え、泡立て器でダマができないように混ぜる。
6 フライパンにバターを入れ **〈火力調節・中火〉** で軽く焦げ色がつくまで熱する。
7 **5** に **6** を糸のように少しずつ加えて、クレープの生地を作る。
8 フライパンをヒーター中央に置いて、**オート調理選択キー**で【 】を選び、**〈温度設定・150〉** で予熱する。
9 ブザーが鳴ったら油（分量外）をなじませ、クレープの生地を薄く流し入れ、表面が乾くまで加熱し、裏返して両面を焼く。
10 **9** を皿に盛り、あら熱の取れたコンポートを添え、お好みでミントを飾る。

調理が上手にできないとき

	こんなときは	対処方法	参照ページ
ヒーター調理	焦げ付く こびりつく	●火力が強いので、ガスの感覚で調理すると加熱しすぎます。 →調理に合わせて火力を落としてください。	―
	鍋を変えたら、 上手に調理できなくなった	●同じ火力設定でも、鍋の材質によって発熱効率が異なるため、実際の火力も異なります。 →鍋の中の煮立ち具合や、炒めるときの音などで火加減を調節してください。	13
炊飯	ご飯が上手に炊けない 硬い、芯がある、 ベチャつくなど	●お米の量、水の量、合数はあっていますか。 →お米、水は計量カップや量りなどで正しく量ってください。一度に炊ける合数は１～３合までです。 ●炊飯中に鍋を動かしていませんか。 →炊飯中は鍋を動かさないでください。正しく温度検知されない場合があります。 ●炊飯後すぐにほぐしましたか。 →すぐにほぐしてください。 ※お米の産地や種類、保存期間、収穫時期などによって炊き上がりが変わります。様子を見て水加減を調整してください。	24
	ご飯が焦げる こびりつく	●底が薄い鍋、ホーロー鍋などを使っていませんか。 →必ず［IH］［CH·IH］マーク付きで、鍋底の厚さが2.5㎜以上の多層鍋を使ってください。 ●炊き込みご飯の具をお米に混ぜて炊いていませんか。 →具はお米に混ぜないで、お米の上にリング状にのせて炊いてください。	24
	合数を間違えて スタートしてしまった	●調理開始後は合数の変更はできません。 →［切/スタート］を押して合数を選ぶところからやり直してください。 ※トッププレートの温度が高くなってしまうと設定できません。	24
フライパン調理	上手に調理できない （生焼け・焦げすぎ）	●推奨するフライパンを使っていますか。 →［IH］［CH·IH］マーク付きで、底の厚さが 2.6mm以上の多層フライパンを使ってください。 ●調理物の種類、大きさ、数量などの違いによってでき上がりが異なります。 →調理温度の目安を参考にして温度を設定してください。 ●予熱するのを忘れていませんか。 ●トッププレートの中央センサー部窓や、フライパンなどの裏が汚れていませんか →汚れをよくふき取ってください。	20

	こんなときは	対処方法	参照ページ
グリル調理	「自動魚焼き」で 上手に魚が焼けない （生焼け・焦げすぎる）	●調理途中で取り出していませんか。 →終了のブザーが鳴るまでは取り出さないでください。 ●途中で取り消して、再度自動焼きで焼いていませんか。 →取り消した後は手動で様子を見ながら焼いてください。	29
	受け皿に水を入れる/入れないの使い分けは	●「自動魚焼き」メニューは、水あり、なしは自動で判別されます。 →調理時間を早くしたい場合は水を入れてください。	28
	受け皿に水を入れるものは	●オートメニュー、手動グリル、手動オーブンは必ず水を入れてください。	28
	排気口から煙が出る 排気カバーが汚れる グリル扉から煙がもれる	●魚の脂などが直接ヒーターの上に落ちると、多量の煙が発生することがあります。 ●前回の調理時の油などが付着していませんか。 ●扉が奥まで確実に閉まっていますか。 ●扉パッキンが古くなり、柔軟性がなくなっていませんか。 →扉パッキンは消耗品です。新しいものと交換してください。	28 39
湯沸かし	オートで湯沸かしをするときの使い分けは	●水量に応じて 0.5L ～ 2.0L を選んで設定してください。	26
	沸騰したまま、なかなか保温にならない	●鍋や、やかんの材質や形状により、沸騰前に加熱が終わったり、吹きこぼれたりすることがあります。 ●トッププレートの中央センサー部窓や、鍋、やかんの裏が汚れていませんか →汚れをよくふき取ってください。	
揚げもの	揚げもののときの 油の量の使い分けは	●100g ～ 800g までの油量を自動で判別しています。揚げものの大きさや量に応じて油を適量入れてください。	22
	油の温度が合っていない うまく揚がらない	●トッププレートの中央センサー部窓や、天ぷら鍋の裏が汚れていませんか →汚れをよくふき取ってください。	36

故障かな？と思ったとき

お問い合わせや、修理を依頼される前にご確認ください。

	状 態	原因と対処方法	参照ページ
電源・通電	ヒーターが入らない	●電源スイッチまたはブレーカーが「切」になっていませんか。 →電源スイッチまたはブレーカーを「入」にする。	—
	火力が使用鍋によって変わる	●同じ火力設定でも、鍋の材質によって発熱効率が異なるため、実際の火力も異なります。 →鍋の中の煮立ち具合や、炒めるときの音などで火加減を調節する。	13
	使用中にブザーが鳴り、通電が停止した	切り忘れ防止機能 ●一定時間以上、連続して通電していませんか。 （ヒーター：1 時間 / グリル：30 分） →再度キー操作をする。 ※長時間調理するときは、タイマーを使う。	61
	ヒーター使用中にトッププレートから鍋をはずしたら、ブザーが鳴り、通電が停止した	鍋なし自動停止機能 ●鍋を 1 分以上トッププレートからはずしませんでしたか。 →再度キー操作をする。	61
	使用中に加熱が停止する	●上面操作部「切」キー上に調理物が吹きこぼれていたり、水滴などが付着していませんか。 →上面操作部の汚れや水滴などをふき取り、再度キー操作をする。	36
キー操作	上面操作部・パネル操作部のキー操作ができない	チャイルドロック ●チャイルドロックが設定されていませんか。 →チャイルドロックキーを 3 秒以上押して解除する。 ●複数のヒーターを同時に使用していませんか。消費電力が5800W 以上になると、キー操作ができなくなります。 →火力を下げるか、使用を止めて消費電力合計を5800W以内にする。	18 8
	上面操作部のキー操作ができない	●指に絆創膏などを巻いていませんか。 →絆創膏など間接的ではなく、直接指で操作する。 ●隣のキーに触れていませんか。 →ひとつずつ、キーを操作する。 ●上面操作部に調理物が吹きこぼれていたり、水滴が付着していたり、鍋などがのっていませんか。 →左右ヒーターの「切」キーを押して一度加熱を停止し、上面操作部の汚れや水分をふき取り、鍋などは取り除く。	36

	状 態	原因と対処方法	参照ページ
表示・音	ヒーターに鍋をのせ「スタート」を押し、火力調節キーを押しても、火力表示ランプが点滅して鍋が熱くならない	●使用できない鍋（材質）を使っていませんか。 ●底が球状の鍋や、底に足がついた鍋を使っていませんか。 ●鍋が加熱部の中央からずれていませんか。 →「使える鍋・使えない鍋について」を確認する。	12
	左右ヒーターの火力が自動的に下がったり、火力を上げられないことがある	●強火で 10 分連続使用していませんか。 →最初の 10 分間を過ぎると 2000W に火力が低下するが、最長 30 分まで強火で使用できるので、再度火力調節する。 ●複数のヒーターを同時に使用していませんか。消費電力合計が5800W 以上になると左･右ヒーターの火力を自動的に調整します。 →火力を下げるか、使用を止めて消費電力合計を 5800W以内にする。	14 8
	使用中、火力を変えたり、鍋を動かすと火力表示ランプが点滅する	●非磁気性ステンレス鍋や底の直径が小さい鍋を使うと、火力調節や鍋の動きで鍋検知が働くためです。異常ではありません。	12
	鍋などをのせたりはずしたりするときに「チッチッ」と音がする	●鍋検知が働くためです。異常ではありません。	—
	調理終了後もトッププレートの高温注意ランプが点滅している	●トッププレート表面が熱いときやグリル庫内が調理終了後も高温の場合、注意を促すために点滅します。温度が下がると消灯します。 →点滅中は、トッププレートやグリル庫に触れない。	61
	調理中「ブーン」「ジー」と音がする、ヒーターを同時に使うと「キーン」音がする	●鍋の種類によって音が出ます。 →ヒーターを同時に使用した場合、鍋の種類によって音が発生しますが異常ではありません。	13
	調理後、本体からファンの回る音がする	●本体内部の温度を下げるために、冷却ファンが回っています。 →異常ではありません。	—
レンジフード動作※	レンジフード機能が動作しない	●レンジフードが故障していませんか。 →レンジフード本体のスイッチで動作を確認してください。 ●5 時間以上運転を続けると、オートパワーオフが働き、停止する場合があります。 ●赤外線送信部が汚れていたり、鍋などを置いていませんか。 →トッププレートの赤外線送信部を掃除し、鍋などを取り除いてください。 ●対応するレンジフードですか。 →レンジフードの機種を確認のうえ、販売店もしくは据付施工店にご相談ください。	34
	ヒーター加熱が終了してもレンジフードが止まらない	●加熱終了後 3 分間は回ります。異常ではありません。	34

※レンジフード連動機種に適用

（つづく）

こんな表示がでたときは

表示内容を確認してください。原因を取りのぞくと加熱ができるようになります。

	状態	●原因と対処方法	参照ページ
グリル・中央ヒーター表示部	チャイルドロック設定中 ⊸	●チャイルドロックが設定されています。 →解除してください。	18
	グリル異常高温検知 C41	●グリル庫内の温度が異常に上がっています。食品が発火していませんか。 →通電は停止されます。庫内温度が下がるまでお待ちください。	28
	グリル受け皿水なし検知 C42	●水あり調理のときに、グリル受け皿の水が途中でなくなったり、水を入れずに調理していませんか。 →通電は停止されます。庫内温度が下がるまでお待ちください。	28
トッププレート・グリル表示部	温度過昇検知・自動停止機能 C15/C25 C35	●多層鍋を使っていませんか。 →鍋の種類によっては製品内部温度が高温になります。「使える鍋・使えない鍋について」を確認してください。 ●内部の温度が異常に高くなっています。排気カバーが布巾などでふさがれたり、目詰まりしていませんか。 →ふさいでいるものは取り除き、排気カバーの目詰まりは取って本体が冷えるまでお待ちください。再度表示された場合はお買い上げの販売店または据付加工店にご連絡ください。	12 36
	温度過昇検知・自動停止機能 C16/C26 C36	●鍋が高温になりすぎています。空焼きを続けませんでしたか。または、鍋や、やかんの水分が無くなっていませんか。 →通電は停止されます。鍋温度が下がるまでお待ちください。	61
	そり鍋検知機能 C1A/C2A	●指定の天ぷら鍋以外の鍋を使用していませんか。 →指定の天ぷら鍋をお使いください。 ●天ぷら鍋の底が凹凸やそりが大きくなっていませんか →新しい天ぷら鍋をお買い求めください。	12 63
	本体異常表示 H11/H12 など	●本体に異常が発生したと考えられます。 →電源スイッチとブレーカーを切り、再度ブレーカーと電源スイッチを入れて、お使いになってみてください。同じ表示が出る場合は、電源スイッチとブレーカーを切り、お買い上げの販売店または据付加工店にご連絡ください。その際、「H」のあとの2桁の数字をお知らせください。	−

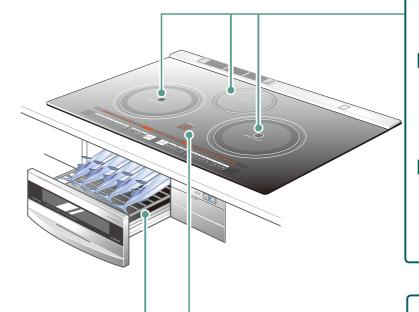
安全機能について

ヒーター・グリルの安全機能

■ 切り忘れ防止自動停止機能

切り忘れて操作を行わなかったときは、約1時間（グリルは約30分）でブザーが鳴り、自動的に通電が切れます。煮込み料理など1時間以上かかる調理をするときは、タイマーをお使いください。

■ オートパワーオフ機能

調理などが終了してから約30分後に自動的に電源が切れ、電源ランプが消灯します。

左・右・中央ヒーターの安全機能

■ 鍋なし自動停止機能

鍋を置かなかったり、外したままにすると約1分後に自動的に通電が切れます。

■ 温度過昇防止・自動停止機能

空だきなどにより、鍋が高温になり過ぎるのを防ぎます。また、空だき状態が続くと、自動的に停止します。

グリルの安全機能

■ グリル受け皿水なし検知

水あり調理の時に、途中で水がなくなったり、グリル受け皿に水を入れずに加熱すると、自動的に通電を停止して C42 表示をしてお知らせします。

■ グリル異常高温検知

グリル庫内の発火によって、温度が異常に上がると自動的に通電を停止して C41 表示をしてお知らせします。

高温注意ランプ

■ トッププレート高温注意ランプ（左、右、中央ヒーター）

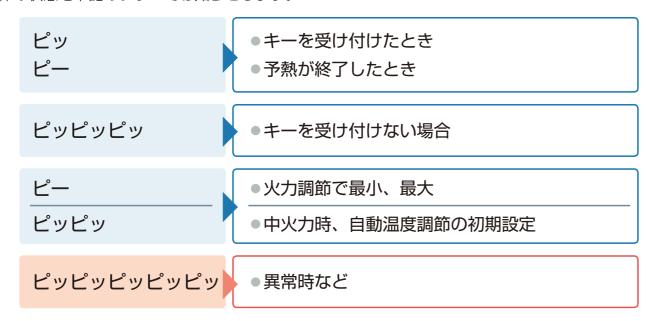
調理中は点灯。全ての調理が終わって電源スイッチを切った後も、トッププレートが熱くやけどのおそれがある間は点滅して注意をうながします。

■ グリル庫高温注意機能

グリルを使用中はトッププレートの高温注意ランプが点灯し、調理が終わった後も、熱くやけどのおそれのある間は点滅して注意をうながします。

お知らせの音について

本体の状態を下記のブザーでお知らせします。

音	状態
ピッ ピー	●キーを受け付けたとき ●予熱が終了したとき
ピッピッピッ	●キーを受け付けない場合
ピー	●火力調節で最小、最大
ピッピッ	●中火力時、自動温度調節の初期設定
ピッピッピッピッピッピッ	●異常時など

ブザー音の消しかた

■キー操作の音だけを消すとき

1 電源［入］キーを 1 秒以上押し、グリル操作部の［温度 火力 タイマー ＞］を 5 回押す

2 ［＜ 温度 火力 タイマー］を 2 回押し、［チャイルドロック］キーを 3 秒以上押す

■すべてのブザー音を消すとき

1 電源［入］キーを 1 秒以上押し、グリル操作部の［温度 火力 タイマー ＞］を 3 回押す

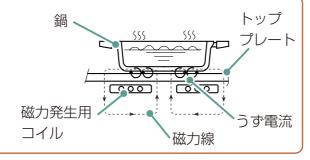
2 ［＜ 温度 火力 タイマー］を 2 回押し、［チャイルドロック］キーを 3 秒以上押す

ブザー音を鳴るように戻す

1 電源［入］キーを 1 秒以上押し、グリル操作部の［温度 火力 タイマー ＞］を 2 回押す

2 ［＜ 温度 火力 タイマー］を 2 回押し、［チャイルドロック］キーを 3 秒以上押す

IH（電磁誘導加熱）とは？
・・・鍋自体を発熱させます

磁力発生用コイルにより発生した磁力線が鉄製鍋を通るとき、鍋底にうず電流が生じます。このうず電流が鍋の電気抵抗によって熱に変わり、鍋そのものを発熱させます。

別売部品・消耗品

部品名	部品番号	希望小売価格
パッキン（消耗品）	303HJ003	1,365 円
グリル受け皿（消耗品）	30320871	3,150 円
焼網（消耗品）	303HJ004	2,625 円
天ぷら鍋（T-04）	30387828	2,625 円
トッププレート専用クリーナーセット（スクレーパ付き）	HCC-20	2,940 円
トッププレート専用クリーナー	HCC-2	1,470 円

仕　様

		トッププレート幅 75㎝タイプ	トッププレート幅 60㎝タイプ
形名		BHP-V732S BHP-V732SR（レンジフード対応）	BHP-V632S BHP-V632SR（レンジフード対応）
電源		単相 200V（50-60Hz 共用）	
定格消費電力		5800W	
グリル内寸		幅 288 × 奥行 360 × 高さ 126（㎜）	
電源コード		3.5㎟　3 芯　キャブタイヤケーブル	
電源プラグ		2 極・接地極付・250V・30A	
各ヒーター定格	左ヒーター	IH ヒーター 3000W	
	右ヒーター	IH ヒーター 3000W	
	中央ヒーター	IH ヒーター 1800W	
	グリル	シーズヒーター 2450W	
	触媒用ヒーター	シーズヒーター 250W	
大きさ		幅 748 × 奥行 567 × 高さ 234（㎜）	幅 598 × 奥行 567 × 高さ 234（㎜）
質量		約 25.5kg	約 24.5kg

この製品は、日本国内用に設計されているため海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

保証とアフターサービス　必ずお読みください

修理・お取り扱い・お手入れについてご不明な点は

お買い上げの販売店へご相談ください。

販売店にご相談ができない場合は、下記の窓口へ

東芝生活家電ご相談センター

フリーダイヤル **0120-1048-76**

受付時間：365日　9:00～20:00

携帯電話・PHSなど　022-774-5402（通話料：有料）

FAX　022-224-6801（通信料：有料）

- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社に、お客様の個人情報を提供する場合があります。

保証書（別添）

- この東芝 IHクッキングヒーターには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店または工事店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝 IHクッキングヒーターの保証期間は、お買い上げいただいた日から１年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- IHクッキングヒーターの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後６年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のため取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は当社で引き取らせていただきます。
- 修理の際、当社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理を依頼されるときは　出張修理

56 ～ 60 ページの表に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、電源スイッチを「切」にして据付施工店にご相談ください。

■保証期間中は

保証書の規定に従って、据付施工店が修理させていただきます。修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

修理すれば使用できる場合は、ご希望によって有料で修理させていただきます。

■修理料金の仕組み

修理料金は技術料・部品代・出張料などで構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品名	東芝IHクッキングヒーター
形名	BHP-V732S、BHP-V732SR BHP-V632S、BHP-V632SR
据付日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	据付施工店名を記入されておくと便利です。 TEL.

愛情点検

★ 長年ご使用の IH クッキングヒーターの点検を！

このような症状はありませんか？

- キーを押し、調理を開始しても調理器具が加熱されない。
- 調理中、ファンの回っている音がしない。
- 本体の一部に割れ、ゆるみ、がたつきがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源スイッチを「切」にして、必ず据付施工店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対に本体を分解しないでください。）

東芝ホームアプライアンス株式会社

リビング機器事業部

〒101-0021　東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）

Z01Z970894